



Lehtoväre Laura & Saukkoriipi Hanna

Kohtaavatko toiveet ja toteutus? Oulun yläkoulujen oppilaiden fyysistä aktiivisuutta tukeva  
toiminta lukuvuonna 2017–2018

Pro gradu -tutkielma

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Kasvatustieteiden laaja-alainen maisteriohjelma

Pedagogiset instituutiot ja asiantuntijuus

2020

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Kohtaavatko toiveet ja toteutus? Oulun yläkoulun oppilaiden fyysistä aktiivisuutta tukeva toiminta lukuvuonna 2017–2018 (Laura Lehtoväre & Hanna Saukkoriipi)

Pro gradu -tutkielma, 70 sivua, 11 liitesivua

Toukokuu 2020

---

Viime vuosina nuorten fyysisen aktiivisuuden väheneminen on herättänyt runsaasti keskustelua. Istumisesta on tullut yhä suurempi osa elämäämme. Fyysistä aktiivisuutta voidaankin pitää suurena haasteena yläkoululaisten nuorten keskuudessa. Koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen on pyritty vaikuttamaan muun muassa Liikkuva koulu -ohjelman avulla. Ohjelmasta saatujen hyvien kokemusten johdosta se on laajentunut Liikkuva koulu -ohjelmakokonaisuudeksi, johon kuuluvat myös Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva opiskelu -ohjelmat. Liikkuva koulu -ohjelma kertoo kouluille tavoitesuunnan luoda aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä sekä kannustaa kouluja huomioimaan mahdollisuus lisätä fyysistä aktiivisuutta koulupäivään.

Tarkastelimme laadullisin menetelmin toteutetussa tutkielmassamme Oulun yläkoulujen liikunnallista toimintakulttuuria. Tutkimus kohdistui yläkoulujen oppituntien ulkopuoliseen liikuntaan. Tarkoituksena oli selvittää, millä tavoin liikunnallista toimintakulttuuria yläkouluissa toteutetaan. Tämän lisäksi selvitimme, millä tavoin liikuttajatoiminta tukee liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumista ja millaisia toiveita oppilailla on liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumisesta. Tutkimusaineisto koostuu kahdesta osasta. Tutkimusaineiston ensimmäisenä osana on kolme ryhmähaastattelua, joihin osallistui yhteensä 20 taito- ja taideaineen opettajaa (n=20) eri yläkouluista. Toinen tutkimusaineisto on kahdeksannen luokan oppilaiden (n=20) laatimat koulukohtaiset vuosikellot. Tutkimusaineistot on kerätty Oppimista liikkumalla -hankkeen koulutustapahtumassa.

Tulokset osoittavat, että yläkoulujen liikunnallista toimintakulttuuria edistävissä käytännöissä korostuivat välituntitoiminta, erilaiset turnaukset ja haasteet sekä liikunta- ja teemapäivät. Tutkimukseen osallistuneiden yläkoulujen kohdalla kerhotoiminnan järjestäminen näyttäytyi vähäisenä. Oppilaiden toiveissa korostui yhdessä tekeminen ja yhteisöllisyys. Tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että kilpailut ja turnaukset sekä liikunta- ja teemapäivät olivat toivottuja oppilaiden keskuudessa osaksi yläkoulujen liikunnallista toimintakulttuuria. Oppilaat voivat myös opettajien osallistumista toimintaan. Kaiken kaikkiaan oppilaiden toiveet ja kouluilla tutkimushetkellä toteutettu toiminta kohtasivat hyvin.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että ohjatulla välituntitoiminnalla sekä oppilaiden osallistamisella toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen, nuorten fyysistä aktiivisuutta voitaisiin saada lisättyä yläkouluissa. Tutkimuksen perusteella liikuttajatoiminta koettiin yhtenä oppilaiden osallisuutta tukevana keinona lisätä oppilaiden mahdollisuutta osallistua heitä koskevan toiminnan suunnitteluun ja päätöksentekoon.

Avainsanat: Fyysinen aktiivisuus, Liikkuva koulu -ohjelma, liikunnallinen toimintakulttuuri, liikuttajatoiminta, oppilaiden osallisuus

# Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto.....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus .....</b>	<b>7</b>
2.1	Fyysisen aktiivisuuden suositukset .....	7
2.2	Fyysisen aktiivisuuden terveysvaikutukset .....	10
2.3	Lasten ja nuorten liikuntasuhteen kehittyminen.....	12
<b>3</b>	<b>Liikunnallinen toimintakulttuuri peruskoulussa.....</b>	<b>15</b>
3.1	Koulupäivien liikunnallistaminen .....	16
3.2	Välitunnit ja muu oppituntien ulkopuolinen liikunta .....	18
3.3	Liikkuva koulu -ohjelma .....	21
<b>4</b>	<b>Oppilaiden osallisuus osana koulun liikunnallista toimintakulttuuria .....</b>	<b>24</b>
4.1	Osallisuuden käsite.....	24
4.2	Oppilaiden osallistaminen .....	25
4.3	Liikuttajatoiminta .....	27
<b>5</b>	<b>Tutkimuksen toteutus .....</b>	<b>29</b>
5.1	Tutkimuksen metodologia.....	29
5.2	Tutkimusaineisto .....	31
5.3	Aineiston analyysi.....	33
5.3.1	<i>Haastatteluaineiston analyysi .....</i>	<i>34</i>
5.3.2	<i>Vuosikelloaineiston analyysi .....</i>	<i>40</i>
<b>6</b>	<b>Tutkimuksen tulokset .....</b>	<b>43</b>
6.1	Yläkoulujen liikunnallisen toimintakulttuurin toteuttamiseen liittyvät käytänteet .....	43
6.2	Liikuttajatoiminta osana yläkoulujen liikunnallisen toimintakulttuurin edistämistä .....	50
6.3	Yläkoulujen oppilaiden toiveet liikunnallisen toimintakulttuurin toteuttamiseen liittyen.....	53
<b>7</b>	<b>Pohdinta .....</b>	<b>56</b>
7.1	Tutkimuksen etiikka ja luotettavuus.....	56
7.2	Johtopäätökset .....	58
7.3	Lopuksi.....	61
	<b>Lähteet.....</b>	<b>63</b>
	<b>Liitteet</b>	

# 1 Johdanto

Vuonna 2018 tehdyn LIITU-tutkimuksen mukaan lapsista ja nuorista vain noin kolmasosa liikkuu liikuntasuosituksiin nähden riittävästi. Tutkimuksessa käytettiin apuna liikemittareita, joiden tulosten perusteella lapset ja nuoret viettivät valveillaoloajastaan päivittäin yli puolet istuen tai makuulla. Lisäksi kyseisen tutkimuksen perusteella nuoremmat lapset saavuttavat liikuntasuosituksen useammin kuin vanhemmat. (Husu ym. 2019.) Tutkimuksemme tarkoituksena on avata Oulun yläkouluissa esiintyviä käytänteitä oppituntien ulkopuolisen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen, liikuttajatoiminnan roolia koulun liikunnallisen toimintakulttuurin edistämässä sekä oppilaiden toiveita liikunnallisen toimintakulttuurin toteuttamiselle lukuvuoden aikana.

Koulupäivän aikaisen liikunnan lisääminen on ollut myös Liikkuva koulu -ohjelman myötä tavoitteena 2010-luvulta lähtien. Ohjelman tavoite valtakunnallisesta kattavuudesta on toteutunut lupaavasti. (Aira, Turpeinen & Laine 2019, 4.) Fyysinen aktiivisuus nuorten kohdalla on herättänyt viime vuosina runsaasti keskustelua (Rajala ym. 2014). Istumisesta on tullut yhä suurempi osa arkielämäämme. Säännöllistä liikuntaa harrastetaan, mutta muu päivittäinen elämäntyö suosii istumista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015). Lapsilla ja nuorilla kuluu keskimäärin puolet valveillaoloajastaan joko istuen tai makuulla. (Husu ym. 2019). Fyysisen aktiivisuuden vähäisyys on erityinen haaste yläkouluikäisten nuorten kohdalla. Yläkouluiässä suomalaisnuorten liikkuminen romahtaa merkittävästi jopa kansainvälisestäkin verrattuna. Yläkouluikäiset nuoret viettävät arkinen ajastaan noin kolmasosan koulussa. Koulu on siis hyvin suuressa roolissa päivittäisen fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana. (Lehmuskallio & Toskala 2018.) Näin ollen yläkouluikäisten koulupäivien aikaiseen liikunta-aktiivisuuteen on syytä kiinnittää erityistä huomiota. Erilaisia kampanjoita, hankkeita, ohjelmia ja interventioita on toteutettu nuorten liikkumisen lisäämiseksi. Usein tällaiset toimenpiteet liittyvät kouluun, koska sen kautta on mahdollista tavoittaa lähes kaikki nuoret. (Rajala ym. 2014.)

Koulun toimintatapojen muuttamista aktiivisemmiksi ja liikunnallisemmiksi ei voida pitää itsestäänselvyytenä. Nuorilta välittyneiden erilaisten viestien perusteella välituntien aikainen liikkuminen näyttäytyy nolona kavereiden silmissä. (Rajala ym. 2014.) Lehmuskallio ja Toskala (2018) ovat tutkineet yläkoulun liikunnanopettajien kokemuksia ja näkemyksiä koulupäivien liikunnallistamisesta. Tutkimuksen tuloksien perusteella voidaan sanoa, että liikunnanopettajat kokevat koulupäivien liikunnallistamisen jäävän pitkälti heidän harteilleen. He myös

pohtivat tutkimusartikkelinsa lopussa sitä, mikä on muiden aineenopettajien rooli ja kokemus koulupäivien liikunnallistamisesta. (Lehmuskallio & Toskala 2018.) Tutkimuksessa käyttämämme aineisto antaa tietoa myös muiden kuin liikunnan aineenopettajien näkemyksistä liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumiseen liittyen.

Lasten ja nuorten osallisuus on heihin kohdistuvien toimien sekä teorioiden keskiössä. Oikeus osallisuuteen pohjautuu sekä kansainväliseen että kansalliseen lainsäädäntöön. YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen 12. artiklassa määritellään, kuinka julkisen vallan käyttäjien on taattava lapsille mahdollisuus ilmaista vapaasti näkemyksensä kaikkia heitä koskevissa asioissa. Näkemykset on otettava huomioon lapsen iän ja kehitystason mukaisesti. (Moisio 2018, 9–10.) Tutkimukssamme haluamme korostaa oppilaiden osallisuutta liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumiselle. Avaamme tutkimuksessa, kuinka Oulun yläkouluilla toteutetaan oppilaiden osallisuuden toteutumista liikunnallisen toimintakulttuurin kontekstissa. Aineistossa korostuu liikuttajatoiminnan merkitys osana tutkimukseen osallistuvien yläkoulujen toimintakulttuuria. Liikuttajatoiminnalla tarkoitetaan toimintaa, jossa oppilaat osallistuvat koulun toimintakulttuurin toteuttamiseen.

Tutkimuksen teoriaosassa esittelemme aluksi lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset sekä fyysisen aktiivisuuden terveysvaikutuksia. Koulupäivän aikainen fyysinen aktiivisuus on myös tarkastelun keskiössä. Tutkimuksen kolmannessa luvussa avaamme liikunnallisen toimintakulttuurin käsitettä nimenomaan koulupäivien liikunnallistamisen näkökulmasta painottaen tarkastelun välituntitoimintaan. Tämän jälkeen siirrymme oppilaiden osallisuuden tarkasteluun osana koulun liikunnallista toimintakulttuuria. Tässä luvussa keskiössä ovat oppilaiden osallistaminen sekä liikuttajatoiminta.

Tutkimuksemme on toteutettu laadullisen tutkimuksen menetelmin. Käytämme tutkimukssamme yhtenä aineistona Oulun yläkoulujen aineenopettajille tehtyjä ryhmähaastatteluja. Haastattelujen pohjalta pyrimme luomaan kuvauksen siitä, millaisia käytänteitä Oulun yläkouluilla on liikunnallisen toimintakulttuurin toteuttamiselle. Tutkimuksen kohteena on oppituntien ulkopuolisen liikunnan edistäminen. Tutkimuksemme toimii tältä osin jatkumona Lastuvirran ja Seppäsen (2019) tutkielmalle, jossa he tutkivat yläkoulujen oppituntien ulkopuoliseen liikuntaan liittyviä käytänteitä vain osassa Oulun yläkouluja.

Tässä tutkielmassa tavoitteena on saada Lastuvirran ja Seppäsen (2019) tutkimuksesta poiketen systemaattinen ja kattava kuvaus Oulun yläkoulujen oppituntien ulkopuolisen liikunnan toteuttamiseen liittyvistä käytännöistä. Lisäksi opettajien näkemyksien lisäksi tarkastelun kohteena

ovat oppilaiden näkemykset yläkouluikäisten nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämisestä koulupäivän aikana.

Liikuttajatoiminta on yksi keskeinen tekijä koulun liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisessä ja sitä kautta oppilaiden koulupäivien aikaisen fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Näin ollen tutkimme, millainen liikuttajatoiminta tukee koulun liikunnallisen toimintakulttuurin edistämistä. Tutkimuksessa ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla aineisto analysoidaan teorialähtöisen sisällönanalyysin avulla, kun taas toiseen tutkimuskysymykseen haetaan vastausta aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Tämän lisäksi perehdymme kolmannen tutkimuskysymyksen kohdalla oppilaiden toiveisiin liikunnallisen toimintakulttuurin toteuttamisesta lukuvuoden aikana. Tutkimuskysymykseen lähdetään etsimään vastausta oppilaiden tekemien vuosikellojen perusteella, mitkä toimivat toisena aineistona tutkimuksessamme.

Tutkimustuloksista kertova luku rakentuu siten, että tulokset on jaettu analysoinnin perusteella liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumiseen liittyviin käytänteisiin, liikuttajatoiminnan tarkasteluun sekä oppilaiden toiveisiin liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumiselle. Pohdintaluvussa tarkastellaan tutkimuksen eettisyyttä sekä luotettavuutta, ja muodostetaan johtopäätöksiä tutkimustulosten pohjalta.

## **2 Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus**

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan energiankulutusta nostavaa tahdonalaista lihastyötä (Huovinen ym. 2014; Vuori 2012a). Fyysinen aktiivisuus nähdäänkin liikunnan alakäsitteenä. Liikunta on tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa ja energian kulutusta lisäävää lihasten toimintaa, millä pyritään ennalta asetettuihin tavoitteisiin, liikesuorituksiin sekä toiminnasta saataviin elämyksiin. (Kantomaa ym. 2018, 11.) Liikunta käsitteenä kattaa myös liikuntataitoihin liittyvän ajattelun ja käyttäytymisen, kun taas fyysinen aktiivisuus rajataan yleensä tarkoittamaan liikkumista, joka kiihdyttää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa (Sääkslahti 2015, 18). Fyysinen aktiivisuus käsitteenä viittaakin vain fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin, eikä näin ollen sisällä toiminnan syitä tai sen psyykkisiä tai sosiaalisia vaikutuksia (Vuori 2012a).

Tässä luvussa tarkastellaan fyysisen aktiivisuuden käsitettä, fyysisen aktiivisuuden suosituksia, sekä fyysisen aktiivisuuden terveysvaikutuksia. Fyysisen aktiivisuuden suositukset kattavat koulupäivien lisäksi muun päivittäisen liikkumisen, mutta tutkimuksemme keskiössä on juuri koulupäivien aikainen fyysinen aktiivisuus.

### **2.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset**

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea toimintaa, joka kuluttaa energiaa enemmän kuin paikallaan oleminen. Liikunnalliset harrastukset ovat osa tätä fyysisen aktiivisuuden kokonaisuutta. Monipuolinen arkiliikunta on tärkeä osa fyysistä aktiivisuutta. (UKK-instituutti 2020a.)

Yleiset liikuntasuosituksat kertovat suosituksen siitä, kuinka paljon ja millaista fyysistä aktiivisuutta millekin ikäryhmälle suositellaan. Liikuntasuosituksia on kutsuttu myös nimellä terveysliikuntasuosituksat, sillä niiden laadinnassa on huomioitu nimenomaan terveysnäkökulma: kuinka paljon fyysistä aktiivisuutta tarvitaan, jotta liian vähäisen liikunnan terveydellisesti haitallisia vaikutuksia voidaan ehkäistä. Liikuntasuosituksat elävät ajan mukana, yhteiskunnan kehittyessä ja tutkimustiedon lisääntyessä. (Tammelin 2017.)

Tällä hetkellä voimassa olevat 7–18-vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden suositukset on laatinut Nuori Suomi ry:n perustama asiantuntijaryhmä vuonna 2008. Fyysisen aktiivisuuden yleissuosituksen taustalla vaikuttavat asiantuntijoiden mielipiteet ja tieteellinen tutkimustieto liikunnan vaikutuksista kouluikäisen hyvinvointiin ja terveyteen. Suositus pohjautuu terveysliikuntaan ja

on laadittu niin, että se soveltuu kaikille 7–18-vuotiaille lapsille ja nuorille. (Heinonen ym. 2008.)

Terveysliikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, joka edistää yksilön fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista terveyttä. Terveysliikunnassa mahdolliset riskit ja haitat ovat pieniä. (Vuori 2012a.) Fyysisen aktiivisuuden suositus on minimisuositus, jolla liikkumattomuuteen liittyviä terveyshaittoja voidaan ehkäistä. Kuitenkin optimaalisten terveyshyötyjen näkökulmasta liikuntaa voisi olla päivittäin enemmänkin. (Heinonen ym. 2008.) Lasten ja nuorten liikuntasuositukset ovat tällä hetkellä uudistuksen kohteena. Suositusten uudistaminen alkaa keväällä 2020 ja siihen osallistuu useita eri toimijoita. (UKK-instituutti 2020b.)

Maailman terveysjärjestö suosittelee lasten ja nuorten liikkuvan päivittäin vähintään tunnin kohtuullisella tai rasittavalla tasolla (Clemens & Lincoln 2018). Kansainvälisten suositusten pohjalta lasten liikunnan suosituksena voidaankin pitää liikkumista kohtuullisella teholla vähintään tunnin päivittäin. Suositusten mukaan liikunnan ei tarvitse olla kuitenkaan pitkäkestoisia. Päiväannos liikuntaa voidaan saavuttaa lyhyistä toiminnallisista tuokioista pitkin päivää. (Norra, Ruokonen & Karvinen 2004, 10.)

Fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaan 7–18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ikään sopivalla tavalla. Lisäksi yli kahden tunnin mittaisia yhtäjaksoisia istumisjaksoja tulisi välttää. Fyysisen aktiivisuuden suosituksissa mainitaan myös ruutuaika, jota saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Fyysisen aktiivisuuden suosituksissa on eritelty 13–18-vuotiaille nuorille suositus fyysisen aktiivisuuden suhteen. Tutkimuksemme kohdistuu yläkouluikäisiin nuoriin. Näin ollen kyseistä ikäryhmää koskee tämä tarkempi suositus, joka on 1–1,5 tuntia liikuntaa päivittäin. (Heinonen ym. 2008.) Jotta fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuisivat, liikuntaoppiaineen pakolliset viikkotunnit eivät riitä. Tämän vuoksi myös muu koulupäivien aikainen liikunta on todella tarpeellista. (Lehmuskallio & Toskala 2018.)

Amerikkalainen suositus fyysiselle aktiivisuudelle 6–17-vuotiaille lapsille ja nuorille on vähintään 60 minuuttia päivässä. Liikunnan tulisi olla kohtuullisen rasittavaa ja kolme kertaa viikossa tulisi olla raskasta aerobista liikuntaa. Tämän lisäksi kolme kertaa viikossa tulisi harjoittaa lihaskuntoa ikään soveltuvalla tavalla. Näiden suositusten lisäksi luustoa vahvistavaa liikuntaa tulisia olla vähintään kolme kertaa viikon aikana. (Physical Activity Guidelines for Americans 2008, 7.)



UKK-instituutin (2020) Terve koululainen -hankkeessa korostetaan kuinka päivittäinen monipuolinen fyysinen aktiivisuus luo pohjaa nuoren terveelle kasvulle sekä kehitykselle. Liikuntasuosituksen mukaan nuorten tulisi liikkua keskimäärin 10 tuntia viikossa. Kilpaurheiluun tavoittelevien nuorten olisi liikuttava viikossa 15–20 tuntia. Tavoitteellisesti urheilevilla nuorilla noin puolet kertyvästä liikunnasta tulee ohjatuista harjoituksista. Suurin osa suositusten mukaisesta liikunnasta tulisivin koostua muusta aktiivisuudesta, kuten koululiikunnasta, koulumatkoista ja hyötyliikunnasta. (UKK-instituutti 2020a.)

Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrästä suurin osa kertyy matalalla teholla tehdyistä lyhytkestoisista liikuntasuorituksista. Kuitenkin päivittäin tulisi kertyä runsaasti myös reipasta ja sydämen sykettä nostattavaa liikuntaa. Näiden reippaiden liikuntajaksojen tulisi olla kestoltaan yli 10 minuuttia. Välitunnit ovat hyvä mahdollisuus reippaan fyysisen aktiivisuuden toteuttamiseen. Esimerkiksi 15 minuuttia kestävä välitunnin aikana ehtii kertyä 10 minuuttia reipasta fyysistä aktiivisuutta ja ainoastaan 5 minuuttia paikallaan oloa. (Heinonen ym. 2008.)

Aikuisille julkaistuissa uusissa liikuntasuosituksissa korostetaan liikunnan tärkeyttä terveyden kannalta. Sydämen sykettä nostattavaa liikettä eli reipasta liikuntaa suositellaan tehtäväksi yhä 2,5 tuntia viikossa. Saman terveyshyödyn saa, kun lisää liikkumiseen rasittavalla teholla tehtävää liikkumista. Tällöin liikkumisen määrä olisi 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Kaksi kertaa viikossa tulisi harjoittaa niin lihaskuntoa kuin liikehallintaa. Uudistetuista liikkumisen suosituksista on poistettu vaatimus, jonka mukaan liikkumishetkien tulisi olla vähintään 10 minuutin kestoisia. Uudistettujen liikuntasuosituksen mukaan riittää jo muutaman minuutin pätkät kerrallaan. Uudistunut suositus huomioi entistä enemmän kevyen liikuskelun, paikallaanolon tauottamisen sekä riittävän unen merkityksen. (UKK-instituutti, 2019.)

Noin 300 kuntaa luo edellytyksiä kansalaisten liikunnalle ylläpitämällä ja rakentamalla liikuntapaikkoja, avustamalla kansalaisjärjestöjä sekä järjestämällä liikuntaa. Valtakunnallisia liikunta- ja urheilujärjestöjä on noin sata, liikunta- ja urheiluseuroja lähes 10 000 sekä vapaaehtoisia satojatuhansia. Liikunnassa ja urheilussa olevia kansalaisia on mukana arviolta reilut miljoona. Liikunnan ja urheilun yhteiskunnallinen arvopohja määritellään liikuntalaissa. Sen lähtökohdaksi on asetettu tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, ympäristön kunnioittaminen, kestävä kehitys sekä terveet elämäntavat. (Paajanen 2020, 96–97.)

## 2.2 Fyysisen aktiivisuuden terveysvaikutukset

Säännöllinen liikunta ja fyysinen aktiivisuus edistää fyysistä, henkistä ja sosiaalista terveyttä, sekä parantaa akateemista suoriutumista (Demetriou ym. 2019). Jo 1990-luvun alussa asiantuntijaryhmä valmisti fyysisen aktiivisuuden suositukset lapsille ja nuorille. Tällöin liikunnan terveyshyödyt pystyttiin paremmin todentamaan tutkimusten perusteella. Tuloksena laadittiin kaksiosainen suositus. Suosituksen mukaan fyysinen aktiivisuus tulisi saattaa osaksi lasten sekä nuorten elämäntapaa. Liikuntaa olisi joka päivä tai ainakin melkein joka päivä. Toinen osa suosituksesta ohjeisti lapsia ja nuoria liikkumaan kolme kertaa viikossa vähintään 20 minuuttia kerrallaan vähintään kohtuullisesti kuormittavalla teholla. (Sallis & Patrick 1994.)

Lapsuuden ja nuoruuden aikaisella liikunnalla on todettu olevan vaikutusta aikuisiän liikunnan harrastamiseen. Säännöllinen liikunta sekä harrastustoiminta lapsena ja nuorena ennustaa fyysisen aktiivisuuden ylläpitämistä myös aikuisena. (Boreham & Riddoch 2001; Vuori 2012b.) Vastaavasti myös fyysinen inaktiivisuus lapsuudessa ja nuoruudessa ennustaa fyysisen aktiivisuuden vähäisyyttä myös aikuisuudessa (Vuori 2012b). Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa yksilön kasvuun, terveydentilaan, kuntoon sekä kansansairauksien riskitekijöihin. Täydet liikunnan terveyshyödyt saavutetaan ainoastaan jatkamalla fyysistä aktiivisuutta läpi elämän. (Nupponen ym. 2014.) Siitä huolimatta, että liikunnan terveyshyödyt ovat hyvin tiedossa, suuri osa ihmisistä ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017).

On havaittu, että fyysisellä aktiivisuudella voi olla positiivisia vaikutuksia akateemiseen käyttäytymiseen, kuten tarkkaavaisuuteen ja tehtäväkäyttäytymiseen. Fyysinen aktiivisuus opetuksessa edistää myös päivittäistä liikunta-aktiivisuutta (Donnelly ym. 2009.) Lisäksi fyysinen aktiivisuus parantaa kuntoa, mikä on myös liitetty parempaan akateemiseen käyttäytymiseen. Akateeminen käyttäytyminen taas vaikuttaa suoraan akateemisiin saavutuksiin ja oppimiskykyyn. (Sullivan ym. 2017.) Opetukseen integroidulla liikunnalla sekä liikunnallisilla tauoilla on todettu olevan yhteys parempiin kouluarvosanoihin. Eri tutkimuksissa yhteyksiä koulumenestykseen on havaittu esimerkiksi fyysisesti aktiivisten välituntien sekä muun koulupäivän aikaisen ohjatun liikunnan osalta. Positiivisia yhteyksiä on havaittu erityisesti matematiikan oppimistuloksissa. Esimerkiksi välituntien vaikutuksesta koulumenestykseen on kuitenkin tehty myös tutkimuksia, joissa yhteyttä ei ole havaittu. Tutkimustulokset ovat jossain määrin epä johdonmukaisia ja aiheesta tarvitaankin vielä lisää tutkimustietoa. Joka tapauksessa liikunta ei kuitenkaan ole tutkimuksissa vaikuttanut koulumenestykseen negatiivisesti. (Kantomaa ym. 2018, 14–16.)

On myös todennäköistä, että liikunta vaikuttaa oppimiseen useamman eri tekijän välityksellä. Coen ja muiden (2006) mukaan raskaalla lyhytkestoisella liikunnalla on yhteys oppimistulosten parantumiseen (Coe ym. 2006). Liikunta voi siis vaikuttaa oppimiseen jonkin toisen tekijän kautta, ei välttämättä niinkään suoraan. Liikunnalla on vaikutuksia esimerkiksi aivojen rakenteisiin ja toimintaan. Osa liikunnan ja oppimisen yhteyksistä voi liittyä esimerkiksi aivojen aineenvaihdunnassa tapahtuviin muutoksiin. (Syväoja ym. 2012, 20.) Näin ollen fyysisen aktiivisuuden päivittäinen lisääminen voidaan nähdä perusteltuna paitsi terveydellisistä, myös akateemisista näkökulmista katsottuna. Koulupäivien aikainen liikunta on siis hyödyllistä monesta eri näkökulmasta katsottuna. Koulupäivän aikaisen liikunnan edistämiseen keskittyvät toimenpiteet olisi hyvä keskittää muun muassa tyttöjen aktivoimiseen välitunnilla (Dessing ym. 2013).

Maailmanlaajuisesti yli 80% lapsista ja murrosikäisistä nuorista liikkuu päivittäin liian vähän eli saavuttaa alle 60 minuuttia kohtalaista tai voimakasta fyysistä aktiivisuutta päivän aikana (Pindus ym. 2019). Suomalaisten lasten ja nuorten liikkumisen, paikallaan olon ja unen määrää on tutkittu osana LIITU-tutkimusta vuonna 2018 kerätyn aineiston pohjalta. Tämän mukaan suomalaisista lapsista ja nuorista 32% liikkui reippaasti tai rasittavasti vähintään 60 minuuttia päivässä, eli saavutti voimassa olevan liikuntasuosituksen. Tutkimuksen perusteella pojat saavuttavat suositukset useammin kuin tytöt. Lisäksi nuoremmat lapset saavuttavat suosituksen vanhempia paremmin. (Husu ym. 2019.) Näin ollen suurin osa lapsista ja nuorista ei saavuta voimassa olevia fyysisen aktiivisuuden suosituksia. Lasten ja nuorten fyysinen passiivisuus näkyy liikalihavuuden määrän kasvuna ja vaikuttaa aivojen optimaaliseen kehitykseen sekä aivojen toimintaan (Pindus ym. 2019). Lihavuutta esiintyy selvästi aiempaa enemmän myös lapsilla ja nuorilla (Vuori 2012b). Suomessa ylipainoisten osuus nuorista on kolminkertaistunut viimeisen 30 vuoden aikana. Tällä hetkellä arviolta noin 11–25% 7–18-vuotiaista on ylipainoisia. Tämä selittyy arki- ja hyötyliikunnan määrän laskulla. (Tammelin 2008.) Lihavuus vaikuttaa huonontavasti sen hetkiseen ja tulevaan terveyteen. Lihavuutta voidaan ehkäistä lisäämällä fyysisen aktiivisuuden määrää. (Vuori 2012b.)

Tärkeintä liikunnassa on monipuolisuus sekä säännöllisyys. Monipuolisuudella tarkoitetaan sitä, että erilaisia liikuntamuotoja vuorotellaan. Vuorottelun avulla elimistö kuormittuu tasaisesti. Säännöllisyys tarkoittaa sitä, että joka päivä liikuttaisiin jollain tavalla. Monipuolinen ja säännöllinen liikkuminen on liikunnan hyvien vaikutusten saavuttamisen sekä liikkumistaitojen oppimisen ehto. Monipuolisen liikunnan kautta tuetaan hermostollista kehitystä sekä vahvistetaan edellytyksiä uusien asioiden oppimiselle. (UKK-instituutti, 2020a.)

## 2.3 Lasten ja nuorten liikuntasuhteen kehittyminen

Oppilaat viettävät viikon aikana suurimman osan päivistään koulussa (Loh ym. 2020). Koulu liikunnan on katsottu perinteisesti olevan erityisen tärkeässä roolissa liikunnallisen elämäntavan juurruttamisessa (Vanttaja ym. 2017a). Oppilaille tulisi tarjota mahdollisuus fyysisen aktiivisuuden toteuttamiseen koulupäivän aikana (Karvinen 2008). Liikkuva koulu -tutkimuksen mukaan päivittäisestä reippaasta liikunnasta keskimäärin kolmasosa kertyy koulupäivän aikana. Eniten koulupäivän aikainen liikunta merkitsee vähän liikkuville oppilaille, joiden kohdalla koulupäivän aikana voi kertyä jopa lähes puolet päivän reippaasta liikunnasta. (Tammelin ym. 2015.) Kansanterveydellisestä näkökulmasta katsottuna fyysistä aktiivisuutta tulisi lisätä niissä ympäristöissä, joissa myös vähän liikkuvat lapset ovat jo mukana. Näin ollen fyysisen aktiivisuuden lisääminen koulupäiviin on keskeistä. (Clemens & Lincoln 2018). Koulu tavoittaa lapsista ja nuorista koko ikäluokat ja näin ollen kouluympäristö on ihanteellinen fyysistä aktiivisuutta lisääville toimenpiteille (Demetriou ym. 2019). Koulupäivän aikaiseen liikuntaan liittyy paljon muutakin kuin lukujärjestykseen sisältyvä liikunnanopetus (Tammelin 2008). Koulupäivien aikainen fyysinen aktiivisuus koostuu liikuntatunneista, koulumatkatkoista, välitunneista, liikuntakerhoista, muusta koulupäivän aikaisesta ohjatusta liikunnasta, istumisen tauottamisesta ja liikunnasta oppitunneilla sekä opetukseen integroidusta liikunnasta (Opetushallitus 2018).

Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen, liikunnan vaihtelevuus ja monipuolisuus vaikuttavat nuorilla heidän motivaatioonsa liikkua. Monipuolisuuteen on syytä kiinnittää huomiota sekä nuorten ohjatussa että omaehtoisessa liikkumisessa. Nuorten osallisuus liikunnan suunnittelussa ja osana sen toteuttamista on tärkeää. Monipuolisten liikuntakokeilujen kautta nuorella on mahdollisuus löytää juuri hänelle sopiva liikuntamuoto. (Heinonen ym. 2008, 22.) Oppilaita tulisi kannustaa liikkumaan esimerkiksi erilaisten tapahtumien ja valtakunnallisten kampanjoiden avulla (Karvinen 2008). Liikuntatutkimuksissa on yleisesti korostettu, että myönteisen liikuntasuhteen sekä myöhemmän iän aktiivisen liikkumisen kannalta on tärkeä omaksua liikunnallinen elämäntapa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (Vanttaja ym. 2017b, 142.)

Yksilön liikuntasuhde alkaa rakentua elämänkaaren alkuvaiheessa, jolloin lapsi kohtaa ensimmäistä kertaa liikunnan sosiaalisen maailmaan liittyviä merkityksiä. Lapsuudenaikaisia liikuntakokemuksia on pidetty keskeisinä tekijöinä lasten liikunnallisuuden herättämisessä ja liikkumishalun ylläpitämisessä. Liikuntasuhteen muodostuminen on yhteydessä myöhempään lii-

kunta-aktiivisuuteen ja myös siihen, millaiseksi liikkujaksi yksilö itsensä kokee. Tällä tarkoitetaan sitä, millainen liikunnallinen identiteetti ja liikunnallinen orientaatio hänellä on. Tällaisia tekijöitä ovat sukupuoli, ikä ja heidän omaan liikkumiseensa liittämät positiiviset ja negatiiviset merkitykset sekä liikuntakokemukset. (Vanttaja ym. 2017b, 22.)

Liikunnallinen identiteetti on altis erilaisille muutoksille. Elämänkulun varrella yksilön liikunnallinen aktiivisuus ja liikunnan asema hänen elämässään voi muuttua useain otteeseen. Erilaisten elämäkokemusten vuoksi liikuntaan liittyvät yksilölliset merkitykset voivat olla hyvin erilaisia eri ihmisillä. Osalle liikunta merkitsee välinettä, jonka avulla voidaan pitää huolta terveydestä ja kunnosta. Toisille taas liikunnan harrastaminen on itsensä kehittämistä, kilpailua tai liikunnan tuomaa hyvää oloa. Osa yksilöistä voi pitää liikunnan harrastamista tarpeettomana ajan ja voimavarojen haaskauksena, johon he eivät ole halukkaita osallistumaan. Yksilöllä voi liittyä liikuntaan samaan aikaan monenlaisia merkityksiä ja nämä merkitykset voivat vaihdella tilannekohtaisestikin. (Vanttaja ym. 2017b, 18.)

Murrosiän liikuntatottumuksien nähdään ennustavan myös myöhempää liikunta-aktiivisuutta. Omaksutun elämäntyylin kautta fyysinen aktiivisuus sekä liikunnan muodot muodostavat jatkumon tai kuihtuvat. Elämäntyyliä ympäristöstä, toiminnasta, sosiaalisista suhteista, uskomuksista ja arvostuksista muodostuu kokonaisuus. Samaan aikaan yksilöllä rakentuu liikuntasuhde, jossa erilaiset henkilökohtaiset kokemukset sekä merkitykset yhdistyvät liikunnan sosiaaliseen ja kulttuuriseen maailmaan. Liikuntakokemukset ja yksilön lähipiiri muokkaavat suoritushalua, mielikuvia liikuntatilanteista ja itsestä liikkujana. Murrosikäisellä nuorella liikunta mieltymysten rinnalle alkaa kehittyä näkökulman valintaa ja arviointia. (Nupponen ym. 2014.) Nuorten ja lasten liikunta-aktiivisuudelle sekä liikuntasuhteelle onkin ominaista pikemminkin muutos kuin pysyvyys. Vähäinen liikkuminen ei välttämättä ole pysyvä elämäntapa vaan juuri tiettyyn elämäntilanteeseen tai elämänvaiheeseen liittyvä ilmiö. (Vanttaja ym. 2017a.)

Kaakkois-Ruotsissa toteutettiin tutkimus, jossa verrattiin 8-, 11-, 14-vuotiaiden lasten ja nuorten arkipäivien fyysisen aktiivisuuden muutoksia vuosina 2000 ja 2017. Tutkimuksessa vertailtiin askelmittareilla mitattuja oppilaiden päivittäisiä askelmääriä. Tutkimuksen perusteella 8-vuotiaiden arkipäivien fyysinen aktiivisuus oli korkeampi vuonna 2017. Poikien kohdalla ero oli selkeä, mutta tyttöjen kohdalla tilanteen voidaan katsoa pysyneen melko samanlaisena. 11- ja 14-vuotiaiden lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus sen sijaan oli laskenut vuodesta 2000 verrattuna vuoteen 2017. Suurimmat erot havaittiin 14-vuotiaiden kohdalla. Tulokset olivat 14-

vuotiaiden tyttöjen kohdalla 24% matalammat vuonna 2017 kuin vuonna 2000. Poikien kohdalla sama muutos oli 30%. Näin ollen tutkimuksessa todettiin, että nuorten arkipäivien fyysisen aktiivisuuden määrä on vähentynyt. Nykyaikana ihmisten elämäntavat ovat muuttuneet paljon esimerkiksi teknologian kehityksen myötä. Istumisen määrä on selkeästi lisääntynyt. Tutkimuksen perusteella fyysistä aktiivisuutta olisikin syytä pyrkiä lisäämään erityisesti vanhempien lasten ja nuorten kohdalla. (Raustorp & Fröberg 2019.)

Liikuntaan sosiaalistumisen näkökulmasta keskeinen kysymys on, mitkä tekijät saavat nuoret kiinnostumaan liikunnan harrastamisesta. Avainasemassa ovat yleisimmin ystävät, vanhemmat sekä erilaiset urheiluseurat. Teini-ikäisistä jopa 31 prosenttia arvioi ystävien vaikuttavan merkittävästi heidän liikuntakiinnostukseensa. Lapsille ja nuorille vertaisryhmien merkitys samais-  
tumiskohteina ja sosiaalisten mallien antajina on tärkeä. (Vanttaja ym. 2017a.) Ystävien kannustuksesta, tuesta ja esimerkistä tulee entistä tärkeämpää samalla kun heidän kanssaan viettää aikaa. Vertaisryhmän kautta nuoret saavat tietoa erilaisista harrastuksista ja omaksuvat käyttäytymismalleja. Tämän myötä sosiaalisen paine myös kasvaa. (Vanttaja ym. 2017b, 23.) On myös havaittu, että vanhempien tietämys fyysisen aktiivisuuden merkityksestä sekä perheen aktiivisuus vaikuttavat nuoren fyysisen aktiivisuuden määrään positiivisesti (Clemens & Lincoln 2018).

Takalo (2016) on väitöskirjassaan tutkinut yksilön sosiaalisten verkostojen vaikutusta hänen liikuntasuhteeseensa. Tutkimuksen mukaan nuorten sosiaalisten verkostojen tunteminen auttaa ymmärtämään liikunta-aktiivisuuden muutoksia elämänculussa. Kun siirrytään aikuisuuteen liikunnalla ja sosiaalisilla suhteilla nähdään olevan vahva yhteys toisiinsa. Tutkimuksen mukaan yksi tärkeimmistä liikunnallisen toiminnan suuntaajista lapsuudessa on perhe. Liikuntaa harrastava perhe tukee lasta liikkumisessa merkittävästi. Nuoren perheen tulojen sekä sosio-ekonomisen aseman on myös nähty vaikuttavan liikunnalliseen toimintaan niin positiivisesti kuin negatiivisestikin. Tutkimuksessa korostuu myös se, kuinka liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä on tärkeää lapsen ja vanhempien yhteinen tekeminen liikunnan parissa. (Takalo 2016, 139–140.)

### **3 Liikunnallinen toimintakulttuuri peruskoulussa**

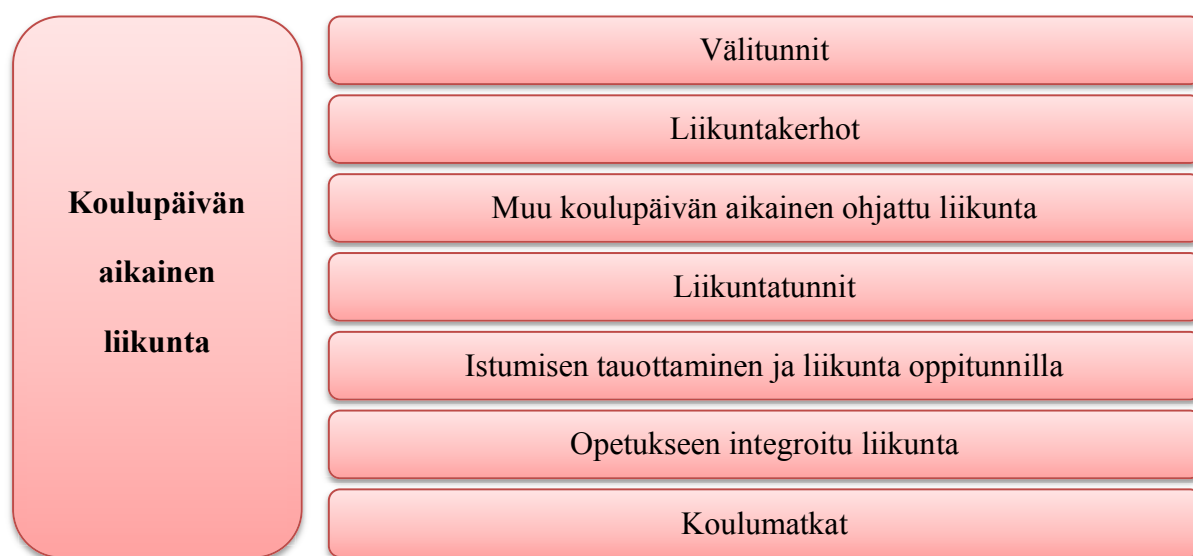
Yhtenä keskeisimpänä käsitteenä tutkielmamme teoreettisessa viitekehyksessä on koulun liikunnallinen toimintakulttuuri. Toimintakulttuuri tukee ja monipuolistaa oppimista, sekä vaikuttaa kouluviihtyvyyteen (Asanti 2013). Toimintakulttuuriin kuuluvat koulun yhteiset, suunnitellut tavat, joita opettajat toteuttavat oman persoonansa mukaan. Toimintakulttuurin avulla heijastetaan koulun virallista opetussuunnitelmaa ja koulun yhteisesti sovittuja sääntöjä. Toimintakulttuuri voidaan jakaa kahteen ulottuvuuteen, sisältöön ja muotoon. Sisällön muodostavat arvot sekä asenteet ja muodon koulun vuorovaikutussuhteet. (Kämppi ym. 2018.)

Koulun toimintakulttuuri rakentuu jatkuvasti. Koulupäivien aikainen fyysinen aktiivisuus sitoutuu keskeisesti koulun toimintakulttuuriin. Liikunnallisessa toimintakulttuurissa liikkuminen nähdään kiinteänä osana jokaista koulupäivää. Koulupäivien aikainen fyysinen aktiivisuus onkin koko kouluyhteisön yhteinen asia. Liikunnallisesti aktiivisen toimintakulttuurin edellytykset ovat ala- ja yhtenäiskouluissa paremmat kuin yläkouluissa. Jotta fyysisen aktiivisuuden määrää koulupäivissä voitaisiin lisätä, tarvitaan usein muutoksia esimerkiksi koulun tiloihin, virallisiin ja epävirallisiin sääntöihin sekä arvoihin ja asenteisiin. Koulun liikunnalliseen toimintakulttuuriin vaikuttavat paitsi koulu instituutiona, koulun henkilökunta, myös laajemmin kunta. (Kämppi ym. 2018.)

Esittelemme tässä luvussa tutkimuksen kannalta keskeiset käsitteet liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumiselle koulukontekstissa. Ensimmäisessä alaluvussa avaamme mitä koulupäivien liikunnallistamisella tarkoitetaan. Kerromme, mistä koulupäivän aikainen liikunta koostuu sekä mitä koululiikunnalla ylipäättään tarkoitetaan. Toisessa alaluvussa tarkastelemme välituntien merkitystä koulussa oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisääjänä. Tässä alaluvussa avaamme myös muun koulupäivän aikaisen liikunnan merkitystä lisäämässä nuoren fyysistä aktiivisuutta. Alaluvussa kerromme liikuntakerhotoiminnan järjestämisen tärkeydestä osana koulun toimintakulttuuria. Kolmannessa alaluvussa kerromme Liikkuva koulu -ohjelmasta ja sen keskeisistä tavoitteista.

### 3.1 Koulupäivien liikunnallistaminen

Opetushallituksen (2018) julkaisussa koulupäivän aikainen liikunta on jaettu seitsemään osa-alueeseen. Koulupäivän aikainen liikunta koostuu välitunneista, liikuntakerhoista, muusta koulupäivän aikaisesta ohjatusta liikunnasta, liikuntatunneista, istumisen tauottamisesta ja liikunnasta oppitunnilla, opetukseen integroidusta liikunnasta sekä koulumatkoista (kuvio 1).



KUVIO 1. Koulupäivän aikainen liikunta (mukailtu Opetushallitus 2018)

Koulun toimintakulttuurin luonne voi näyttäytyä dynaamisena tai staattisena. Dynaaminen toimintakulttuuri antaa mahdollisuuden muutoksille ja uusien asioiden kokeilulle. Staattinen toimintakulttuuri taas pysyy paikallaan ja erilaiset ongelmat nähdään esteinä uudistuksille. Mahdollisten uudistusten kokeilemiseen vaikuttavat opettajien asenteet sekä oppilaiden ja opettajien välinen vuorovaikutus. Dynaamisessa toimintakulttuurissa mahdollistetaan esimerkiksi erilaisten nuorisokulttuuriin kuuluvien liikunnallisten ilmiöiden kokeilu. (Asanti 2013.) Dynaaminen toimintakulttuuri siis mahdollistaa oppilaiden kiinnostusten kohteiden mukaisen liikunnallisen harrastamisen myös koulupäivän aikana. Näin ollen voidaan lisätä myös koulupäivien aikaista fyysistä aktiivisuutta ja edistää koulun liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumista.

Perusopetuksen liikunnan tavoitteena on tarjota oppilaille monipuolisia liikuntakokemuksia. Liikunnan opetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. Oppiaineessa tärkeää on positiivisten kokemusten mahdollistaminen ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Oppiaineessa korostuu kehoallisuus, fyysisen aktiivisuus ja yhdessä tekeminen. Liikunnassa oppilaat kasvavat liikkumaan ja liikunnan avulla. Liikkumaan kasvamisen osatekijöitä ovat oppilaiden ikä- sekä kehitystason mukainen



aktiivinen toiminta, fyysisten ominaisuuksien harjoittelu ja motoristen perustaitojen oppiminen. Liikunnan avulla kasvamiseen voidaan liittää muun muassa toisia kunnioittava vuorovaikutus, vastuullisuus sekä myönteisen minäkäsityksen kehittyminen. (Opetushallitus 2016, 148.)

Erilaiset liikuntakokemukset kehittävät oppilaan valmiuksia liikunnan harrastamiseen omaehtoisesti. (Huovinen ym. 2014.) Koululiikunnalla tarkoitetaan opetussuunnitelman mukaista tavoitteellista oppiainetta. Koulun liikunta puolestaan kattaa myös koulupäivän aikana kertyvän, liikuntatuntien ulkopuolisen liikunnan. Tämä liikuntatuntien ulkopuolinen liikunta voi olla hyvin merkityksellistä lasten ja nuorten hyvinvoinnin kannalta. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017.)

Koulupäivien liikunnallistaminen tarkoittaa oppilaiden liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden lisäämistä koulupäivien arkeen liikuntatuntien lisäksi. Tämä tarkoittaa erityisesti oppilaiden omaehtoisen liikunnan lisäämistä ohjatun toiminnan rinnalla. Jotta koulupäivien liikunnallistaminen mahdollistuu, tulisi koulun toimintakulttuurin olla liikkumiseen kannustava. Lisäksi opettajien tulisi ymmärtää liikunnan tärkeys. (Asanti 2013.)

Lehmuskallio ja Toskala (2018) ovat tutkineet yläkoulun liikunnanopettajien kokemuksia ja näkemyksiä koulupäivien liikunnallistamisesta. Tutkimus toteutettiin kyselynä, johon osallistui 99 liikunnanopettajaa. Liikunnanopettajat kokivat yläkoulujen liikunnallistamisen kuuluvan koulun jokaiselle opettajalle. Keskimäärin he kuitenkin kokivat tämän jääneen toteutumatta ja peräti 60% liikunnanopettajista koki liikunnallistamisen jäävän pitkälti heidän vastuulleen. Näin ollen koulupäivien liikunnallistamisen koettiin lisäävän liikunnanopettajien työmäärää ja kiirettä. Kaiken kaikkiaan kyselyyn vastanneet opettajat olivat kuitenkin sitä mieltä, ettei koulussa tehdä vielä riittävästi toimenpiteitä koulupäivien liikunnallistamisen eteen. (Lehmuskallio & Toskala 2018.) Näin ollen tieto Oulun yläkoulujen liikunnallistamistoimenpiteistä on kiintoisaa. Lisäksi on hyödyllistä saada tietoa myös muiden kuin liikunnan aineenopettajien näkemyksistä koulupäivien liikunnallistamiseen liittyen.

Koulupäivien liikunnallistamiseen pyritään ympäri maailmaa. Yhdysvalloissa poliitikot ja ammattijärjestöt ovat pyrkineet edistämään fyysisen aktiivisuuden toteutumista peruskouluissa fyysisen aktiivisuuden tukemiseen kehitetyn ohjelman avulla. Tämän ohjelman tavoitteena on, että oppilaille kertyisi 60 minuuttia fyysisesti aktiivista toimintaa koulussa päivittäin. Kyseinen ohjelma keskittyy liikuntakasvatukseen, fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksiin koulupäivän

aikana, fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksiin ennen ja jälkeen koulupäivän, henkilöstön osallistumiseen sekä perheiden ja yhteisön sitoutumiseen. (Singletary ym. 2019.)

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheessa (2010–2012) osallistuneiden koulujen henkilökunta vastasi internet-kyselyyn, jossa heiltä kysyttiin tietoisuudesta Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteista sekä koululaisten liikuntasuosituksista. Kyselyn avulla haluttiin myös selvittää kokemuksia toiminnasta omassa koulussa sekä näkemyksiä ja mielipiteitä koulun roolista oppilaiden liikuttajana. Kyselyyn osallistui 411 henkilöä 38 koulusta. Vastaajat toimivat luokanopettajina (n=140), aineenopettajina (n=162), rehtoreina (n=23), kouluavustajina (n=35) ja erityisopettajina (n=53). Vastaajista 40% työskenteli alakoulussa, 29% yhtenäiskoulussa ja 31% yläkoulussa. Tutkimustulosten mukaan koulujen henkilökunnan kokemukset Liikkuva koulu -hankkeesta olivat pääosin myönteisiä. Lähes 90% ala- ja yhtenäiskoulujen vastaajista uskoi, että hankkeesta jäisi pysyviä käytäntöjä heidän koululleen, kun taas yläkoulun osuus oli ainoastaan 60%. Kyselyyn liitetyllä avoimella kysymyksellä kartoitettiin käytäntöjä, joiden uskottiin jäävän kouluihin hankkeen päätyttyä. Eniten mainintoja saivat liikunta välitunneilla, liikuntapahtumat ja -tuokiot sekä erilaiset liikuntaan liittyvät projektit. Välitunteihin liittyviin käytäntöihin tuli mainintoja muun muassa välkkäritoiminnan ja sisäliikuntavälituntien osalta. Avoimet vastaukset sisälsivät myös mainintoja liikuntakerhoihin liittyen. Kyselyyn vastanneista opettajista 90% oli sitä mieltä, että opettajan esimerkki vaikuttaa oppilaiden asennoitumiseen liikuntaa kohtaan. Sama määrä vastaajista oli myös sitä mieltä, että oppilaiden olisi hyvä mennä ulos välitunneilla. Lisäksi välituntiliikunnan nähtiin edistävän oppituntien työrauhaa. Tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että koulujen rooli koulupäivien liikunnallistamisessa on tärkeä. Rehtorin roolia liikkumisen lisäämisessä pidettiin myös keskeisenä. Henkilökunnan myönteinen suhtautuminen liikkumisen lisäämiseen koulupäivään on tärkeää, jotta pysyvä muutos toimintakulttuuriin voidaan saada aikaan. (Kämppi ym. 2013, 16, 24–26, 48.)

### **3.2 Välitunnit ja muu oppituntien ulkopuolinen liikunta**

Kansainvälisessä vertailussa suomalainen koulupäivä on lyhyt, jossa välitunteja on runsaasti ja ne ovat suhteellisen pitkiä. Samoin koulumatkojen kulkeminen jalan tai pyörällä voidaan nostaa esiin. Monissa maissa koulun toimintakulttuuri poikkeaa suomalaisesta mallista. (Kantomaa ym. 2018, 8.) Välitunnit ovat varmasti yksi merkittävimmistä mahdollisuuksista lisätä fyysistä aktiivisuutta koulupäiviin ja näin ollen myös toteuttaa koulun liikunnallista toimintakulttuuria.

Oppilaat viettävät aikaa välitunneilla viikoittain noin viisi tuntia (Asanti 2013). Välituntiliikunnan avulla halutaan myös tarjota oppilaille mielekästä toimintaa välitunneille (Rajala ym. 2016). Kuitenkin suurin osa yläkoulun oppilaista viettää välituntejaan fyysisen aktiivisuuden suhteen passiivisesti (Tammelin 2017).

Viime vuosien aikana välituntitoimintaa kouluissa on kehitetty. Yhä useampi koulu esimerkiksi järjestää pitkiä liikuntavälitunteja oppilailleen. Lukuvuonna 2016–2017 peräti 76% kouluista ilmoitti järjestävänsä pitkiä liikuntavälitunteja, kun muutamaa vuotta aiemmin lukuvuonna 2012–2013 vastaava luku oli vain 42%. Myös koulujen sisäliikuntatiloja on otettu aktiivisempaan käyttöön myös liikuntatuntien ulkopuolella. Lukuvuonna 2016–2017 sisäliikuntatiloja liikuntatuntien ulkopuolella ilmoitti käyttävänsä 76% kouluista, vastaavan osuuden ollessa lukuvuonna 2012–2013 55%. (Rajala ym. 2019.) Yläkoululaisista välitunneille menevät ulos alle puolet oppilaista. Yhdeksäsluokkalaisista 43% menee ulos ja 15% osallistuu kevyeen liikuntaan. Poikien on tutkittu liikkuvan välitunneilla tyttöjä enemmän. (Kantomaa ym. 2018, 12–13.)

Rajala ym. (2016) tutkimuksessa tarkasteltiin istumista välituntisin. Istuminen sisävälitunneilla oli huomattavasti yleisempää kuin jos välitunti vietettiin ulkona. Tutkimukseen osallistuvista (n=2923) seitsemäsluokkalaisista 72% ja yhdeksäsluokkalaisista 76% istui joko kaikilla tai useammalla sisävälitunnilla. Sukupuolten väliset erot olivat hyvin vähäisiä. Välituntiliikunnankonaismäärää kuvataan välituntiliikuntaindeksillä. Välituntiliikuntaindeksi sisältää kävelyn, liikuntapelit sekä -leikit, pallopelit, osallistumisen ohjattuun välituntiliikuntaan sekä toimimisen ohjaajana liikuntatunnilla. Liikuntasuosituksen saavuttavilla nuorilla välituntiliikuntaindeksi oli korkeampi (21,7) kuin vähemmän aktiivisilla nuorilla. Tuloksista selvisi, että vähintään tunnin päivässä 5–6 päivänä viikossa liikkuvilla nuorilla indeksi oli 17,8, 3–4 päivänä viikossa liikkuvilla nuorilla indeksi oli 15,1 ja korkeintaan kahtena päivänä viikossa liikkuvilla nuorilla indeksi oli 13,8. Nuorten itsearvioitu liikunta-aktiivisuus koko viikon aikana oli positiivisesti yhteydessä välituntiliikunnan määrään. Välitunneilla istuminen on hyvin yleistä. Tärkeää olisi miettiä keinoja, joilla nuoret saataisiin välituntisin liikkeelle. (Rajala ym. 2016.)

Sillä, viettävätkö oppilaat välituntisin aikaa ulko- vai sisätiloissa, on myös merkitystä fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta. Ensimmäinen askel välituntiliikunnan lisäämisessä on ohjata oppilaita ulos välitunneilla. (Kantomaa ym. 2018, 13.) Sisävälitunneilla yläkoululaiset esimerkiksi istuvat merkittävästi enemmän kuin mitä ulkona välituntia viettäessään. Kevään 2018 LIITU-tutkimuksen mukaan yli puolet yläkoululaisista ilmoitti olevansa välituntisin pääasiassa ulkona.

Yläkoululaisten välituntien vietto ulkona onkin lisääntynyt vuodesta 2016 vuoteen 2018. (Rajala ym. 2019.) Liikkuvan koulun nykytilan arviointi -kyselyn perusteella alakouluista kaikki, yhtenäiskouluista 78% ja yläkouluista 34% ilmoittaa, että välitunnit vietetään pääsääntöisesti ulkona. Osassa yläkouluista oppilaiden on kuitenkin mahdollista viettää kaikki välitunnit sisätiloissa, sillä 38 % yläkoulujen rehtoreista vastasi kyselyssä, ettei pakollisia ulkovälitunteja ole. (Kämppi ym. 2018.) Lasten arkiliikunnan toteutuminen edellyttää sitä, että nuorille tarjotaan kiinnostavia liikuntapaikkoja heidän päivittäisessä lähiympäristössään. Pääosa välitunneilla vietetystä ajasta käytetään juuri koulun pihalla. Näin ollen koulupihalla vietetystä liikunnallisesti aktiivisesta välitunnista syntyy merkittävä osa nuoren liikunta-aktiivisuutta (Norra, Ruokonen & Karvinen 2004, 11–12.) Koulua ympäröivä rakennettu ympäristö onkin merkittävässä roolissa fyysisen aktiivisuuden tukemisessa (Loh ym. 2020). Koulupihan tulisi olla liikuntaan innostava, jotta fyysinen aktiivisuus välitunnin aikana voisi toteutua (Dessing ym. 2013.)

Blatchfordin (1998) mukaan välituntien vietto ulkomaille ei ole lainsäädännöllisesti samanlainen mitä Suomessa. Hän toteaa, että suomenkielistä tutkimustietoa välitunneista on vähän. Ulkomainen tieto taas on usein monista maista, konteksteista ja teorioista lähtöisin. Välitunnit tiedetään olevan oppilaille hyödyllisiä monella tapaa. Välitunneilla voidaan kehittää myös sosiaalisia taitoja yhdessä muiden oppilaiden kanssa. Välitunti on hyvä monipuolinen tapahtumapaikka, joka opettaa lapsia kasvamaan sekä toimimaan yhdessä ja erikseen. (Blatchford 1998, 1, 6–7, 11.) Myös erilaiset teemapäivät ja tapahtumat mahdollistavat fyysisen aktiivisuuden lisäämisen koulupäivään (Asanti 2013). Erilaiset kouluyhteisössä yhdessä koetut tapahtumat lisäävät myös koulun henkilöstön ja oppilaiden yhteisöllisyyden tunnetta (Rasku-Puttonen 2005).

Liikuntakerhot ovat keskeinen osa koulun toimintakulttuuria. Tämä on kirjattu usein myös koulujen opetussuunnitelmiin. Tavoitteena on, että jokaisella oppilaalla olisi mahdollisuus osallistua vähintään yhteen kerhoon. Kerhon vetäjä voi olla esimerkiksi opettaja, joka kuuluu koulun henkilökuntaan. Kerhotoiminnan järjestämisessä oppilaitokset tekevät yhteistyötä monien eri tahojen kanssa. Koulut järjestävät kerhotoimintaa yhdessä muun muassa yhdistysten, seurakunnan, muiden oppilaitosten sekä yritysten kanssa. Koulun kerhotoiminta mahdollistaa kaikille oppilaille matalan kynnyksen harrastamisen heidän taustastaan riippumatta. (Kantomaa ym. 2018, 8–9, 12.)

Koulussa kaikille oppilaille suunnatut liikuntatunnit ja toiminnallinen opetus ovat tärkeitä juuri vähiten liikkuvien oppilaiden näkökulmasta. Erilaiseen kerhotoimintaan voidaan ohjata nuoria,

joilla on kehitettävää fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä tai elintavoissa. Opettaja tai terveydenhoitaja voi kutsua oppilaan kerhotoimintaan henkilökohtaisesti. Kutsukerhossa nuoren kynnys osallistua liikuntaan voi madaltua vertaisoppilaiden ansiosta. Varhainen puuttuminen sekä kohdennetun tuen tarjoaminen vähän liikkuvalla oppilaalla voi olla merkityksellistä niin nuoren tulevaisuudelle kuin opiskelu- ja työkyvylle. (Siekkinen ym. 2019.)

Lapset ja nuoret haluavat liikkua myös omatoimisesti ilman ohjeistusta. Peruskoulun oppilaista 63% haluaisi käyttää koulun tiloja sekä välineitä yhdessä harrastamiseen kavereiden kanssa ilman ohjattua toimintaa. Koululla onkin merkittävä mahdollisuus ehkäistä eriytymiskehitystä liikunnan harrastamisessa. Yläkoulussa kerhotoiminnan tavoitteena on tukea nuorten harrastuneisuutta. Kerhotoiminnan avulla voidaan tukea myös nuorten sosiaalisten suhteiden muodostumista. (Kantomaa ym. 2018, 12.)

### **3.3 Liikkuva koulu -ohjelma**

Liikkuva koulu -hanke käynnistettiin valtakunnallisesti vuonna 2010. Hankkeen tavoitteena oli löytää ratkaisuja koulupäivien liikunnallistamiseen erilaisissa perusopetuksen kouluissa. Hankkeesta saatujen hyvien kokemusten johdosta se on sittemmin laajentunut Liikkuva koulu -ohjelmaksi. (Asanti 2013.) Liikkuva koulu -ohjelma on ollut osa Suomen hallitusohjelman osaaamisen ja koulutuksen kärkihanketta. Vuonna 2019 talousarvioesityksessä päätettiin 2,8 miljoonan euron rahoituksesta valtion budjettivaroista Liikkuva koulu -ohjelman laajentamiseksi niin, että se kattaisi toisen asteen opiskelijat. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018.)

Liikkuva koulu -ohjelma kertoo kouluille tavoitesuunnan luoda aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Se kannustaa kouluja huomioimaan mahdollisuus lisätä fyysistä aktiivisuutta koulupäivän rakenteeseen. Koulut ovat itsenäisiä ja näin toteuttavat toimintaa omalla tavallaan. Koulujen tiloja voidaan muokata toiminnallisuutta tukevimmiksi. Koulun lähiympäristöä voidaan hyödyntää liikkumisessa sekä opetuksen tukena. Liikkuva koulu -ohjelman väliraportista (2017) selvisi, että oppilaat ovat tyytyväisempiä koulun liikuntamahdollisuuksiin alakouluissa kuin yläkouluissa. Yläkoulujen toiminnan kehittämiseen on näin ollen entistä tärkeämpää kiinnittää huomiota. (Aira & Kämppi 2017, 3–5.)

Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteena on kattaa kaikki suomalaiset koulut. Erityisenä painopisteenä näyttäytyy koulun toimintakulttuurin liikunnallistaminen, mikä näkyy esimerkiksi välituntiliikunnan kehittämisenä sekä liikunnan lisäämisenä akateemisille oppitunneille. (Jaakkola,

Liukkonen & Sääkslahti 2017.) Tavoitteena on toimintakulttuurin muuttaminen niin, että fyysinen aktiivisuus koulupäivän aikana olisi hyväksyttyä ja yleistä. Koulun toimintakulttuurin muutosta voidaan pitää kunnianhimoisena tavoitteena, joka koskettaa koko koulupäivää. Tällä hetkellä Liikkuva koulu -ohjelmassa on mukana ainakin 93% Suomen kunnista. Vuoden 2018 loppuun mennessä 2139 peruskoulua eli 90% kouluista oli rekisteröitynyt Liikkuvaksi kouluksi. Puoli miljoonaa peruskoululaista (92%) kävi koulua Liikkuvassa koulussa. (Aira, Turpeinen & Laine 2019, 4–6.)

Nykytilan arviointi on työkalu liikunnallisen toimintakulttuurin suunnitteluun, kehittämiseen sekä arviointiin. Arviointi tehdään itsearviointina. Liikkuvan koulun nykytilan arviointi -työkalu on edelleen kuntien sekä koulujen käytettävissä. Sen avulla saadaan tietoa laajasti liikkumisen edistämisen tilasta koulussa. Tämä kattaa muun muassa koulun olosuhteista, liikkumisen mahdollisuuksista koulupäivän aikana sekä oppilaiden ja henkilökunnan osallisuudesta. Nykytilan arvioinnin tuloksia voidaan hyödyntää muun muassa seuraavan lukuvuoden suunnittelussa, verrata oman kunnan tuloksia valtakunnallisiin tuloksiin sekä käyttää oppilaiden osallistamisen välineenä. Nykytilan arviointi on käytetty muun muassa Seinäjoen kaupungin peruskoulujen liikunnallistamissuunnitelmien laatimisessa. Kaupungin tavoitteena on, että kaikissa peruskouluissa tehtäisiin liikunnallistamissuunnitelma ja jokainen koulu saavuttaisi niin sanotun perustason. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020.)

Kun oppilas siirtyy alakoulusta yläkouluun, vähäinen liikkuminen moninkertaistuu. Joka viides yläkoululaisista nuorista liikkuu liian vähän. Kaikissa ikäryhmissä vähän liikkuvien tyttöjen osuus on suurempi kuin poikien. LIKES-tutkimuskeskuksen julkaisemassa tutkimustiivistelmässä vähän liikkuvalla nuorella kertyy reipasta liikuntaa alle 30 minuuttia päivässä. Päivän aikana kertyneestä reippaasta liikunnasta kertyy vähän liikkuvalla oppilaalla koulussa keskimäärin 44 prosenttia. Vastaavasti sama luku liikkuvalla oppilaalla on 27 prosenttia. Liikkuva koulu -ohjelman painopisteitä on juuri vähän liikkuvien lasten ja nuorten tukeminen, koska koulupäivän aikaisella liikunnalla nähdään olevan suuri merkitys. Taustalla heillä voi olla erilaisia syitä, mitkä on hyvä ottaa huomioon suunnitellessa kohdennettuja tukitoimia. Yhdessä oppilaan, huoltajien, koulun henkilökunnan, kouluterveydenhuollon ja kunnan eri hallintotoimien kanssa voidaan luoda oppilaan hyvinvointia ja liikuntaa edistäviä yksilöllisiä polkuja. (Siekkinen ym. 2019.) Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteena on tunnin liikunta-annoksen toteutuminen jokaisen oppilaan kohdalla jokaisena koulupäivänä (Lehmuskallio & Toskala 2018).

23

## **4 Oppilaiden osallisuus osana koulun liikunnallista toimintakulttuuria**

Koulun toimintakulttuuri vaikuttaa merkittävästi koulun kasvatukseen sekä opetukseen ja sitä kautta myös oppimiseen. Toimintakulttuuriin kuuluvat koulun viralliset ja epäviralliset säännöt, toiminta- ja käyttäytymismallit sekä arvot, periaatteet ja kriteerit. Toimintakulttuuriin kuuluvat myös oppituntien ulkopuolinen koulun toiminta kuten erilaiset teemapäivät ja juhlat sekä tapahtumat. Liikunnallisessa toimintakulttuurissa liikkuminen on luonnollinen osa koulupäivää. (Kämppi & Tammelin 2014, 15.)

Tässä luvussa avaamme oppilaiden osallisuutta osana koulun liikunnallista toimintakulttuuria osallisuuden käsitteen, oppilaiden osallistamisen sekä liikuttajatoiminnan kautta. Ensimmäisessä alaluvussa määrittelemme osallisuuden käsitteenä. Toisessa alaluvussa avaamme oppilaiden osallistamista osaksi koulun toimintakulttuuria. Kolmannessa alaluvussa keskitymme tarkemmin liikuttajatoiminnan rooliin oppilaiden osallisuuden mahdollistajana sekä fyysistä aktiivisuutta lisäävänä tekijänä.

### **4.1 Osallisuuden käsite**

Osallisuus on laaja käsite, joka voidaan alustavasti jakaa kahteen osa-alueeseen. Näitä ovat sosiaalisuus ja poliittisuus. Osallisuuden sosiaalisessa ulottuvuudessa on kyse jäsenyydestä, arvostuksesta, kuulumisesta, toimivista suhteista, turvallisesta ja hyväksytystä paikasta osana itseä isompaa yhteisöä. Kun tarkastellaan osallisuuden poliittista ulottuvuutta, korostuu päätöksenteko, osallistuminen lähiympäristön suunnitteluun, vaikuttaminen, vallan jakaminen, muutosten näkeminen ja vastuu asioista. (Kiilakoski 2016, 41.)

Osallisuus käsitteenä on ollut olemassa jo pitkään. Osallisuudelle ei kuitenkaan ole olemassa yhtä selkeää ja jaettua määritelmää. (Kiilakoski, Gretscher & Nivala 2012.) Osallisuus on kokemusta siitä, että voi vaikuttaa asioihin. Osallistaminen on pedagogista toimintaa, jota pitää suunnitella. Se on myös työtapa, joka täytyy opetella. Sitä voidaan pitää myös ajattelutapana, jonka voi omaksua niin, ettei kaipaa pelkästään opettajajohtoista toiminnan suunnittelua. Osallistaminen on parhaimmillaan mielekäästä yhdessä tekemistä, jossa kunnioitetaan ihmisten erilaisuutta. (Pulli 2017, 26.) On tärkeä tulla nähdyksi, kuulluksi ja arvostetuksi omana itsenään. Osallisuus edellyttää aina osallistujan tunteen siitä, että hän kuuluu ryhmään ja haluaa kuulua siihen. Osallisuuden mahdollistava vuorovaikutus sekä vastavuoroisuus auttavat yksilöä luo-



maan itsestään kuvaa pysyvänä ja toimintakykyisenä ihmisenä. (Ahlstrand 2017, 91.) Osallisuus edellyttää kokemusta omasta merkityksellisyydestä sekä tarpeellisuudesta. Yksilö kokee voivansa vaikuttaa ja antaa toisille jotain. Osallisuus ei ole staattinen tila tai yksilön pysyvä ominaisuus. Osallisuus ei myöskään ole tila, joka voitaisiin saavuttaa. (Raivio 2018, 28, 32.)

Osallisuus käsitteenä on osallistumista laajempi. Osallistumisella tarkoitetaan mukana olemista, kun taas osallisuus viittaa vahvemmin yhteisöön kuulumiseen yksilön omakohtaisten kokemuksien kautta. (Asanti 2013.) Yhteisöissä osallisuus ilmenee jäsenten keskinäisenä arvostuksena, luottamuksena sekä siinä, että jokaisella yksilöllä on mahdollisuus vaikuttaa yhteisön toimintaan. Yhteiskunnan tasolla osallisuus tarkoittaa mahdollisuuksien ja oikeuksien toteutumista. (Raivio 2018, 32.) Osallisuus on vastuun kantamista ja saamista oman, toisten sekä yhteisön toimintakyvystä. Osallisuus on sitoutumista yhteisten asioiden parantamiseen. Osallisuutena ei voi pitää tilannetta, jossa lapsia tai nuoria kuunnellaan loputtomiin, mutta heidän mielipiteillensä ei anneta merkitystä päätettäessä yhteisön toiminnasta. Osallisuudessa yksilölle annetaan mahdollisuus toimia. (Kiilakoski, Gretscher & Nivala 2012, 15.)

## **4.2 Oppilaiden osallistaminen**

Osallisuus on suomalaisissa kouluissa usein todettu yhdeksi kehittämiskohteeksi. Vuoden 2013 Nuorisobarometrissa kysyttiin nuorten kokemuksia heidän vaikutusmahdollisuuksistaan heitä koskeviin asioihin. Henkilökohtaiset ja yksilötason asiat kuten koulutus- ja ammatinvalinta olivat kärjessä. Koulun päätöksentekoon koki pystyvänsä vaikuttamaan noin kolmannes vastaajista. Tutkimukset vahvistavat, että koulu ei tuota kokemusta siitä, mitä päätöksentekoon osallistuminen oikein on. Koulu tarjoaa lähinnä asiakkuutta oppilaille eikä mahdollisuutta vaikuttaa osana demokraattista yhteisöä. Osallisuuden edistäminen on tärkeä kehittämisen kohde, jonka tärkeys on tunnistettu niin käytännön toiminna kuin poliittisissa tahdonmuodostuksissa. (Kiilakoski 2016, 41.)

Oppilaiden mahdollisuus osallistua oman oppimisympäristönsä suunnitteluun sekä toteuttamiseen on suomalaisessa koulussa edelleen vähäistä, mutta ei ehkä kauan. (Haapaniemi & Raina 2014, 33.) Kouluyhteisössä päätöksenteko prosesseihin tulisi kaikkien kouluyhteisön jäsenten voida osallistua. Päätöksien valmistelu yhdessä tukee osallisuutta. Vastuu lopullisista päätöksistä on luonnollisesti rehtorilla. (Rasku-Puttonen 2005.) Näin ollen myös oppilaiden osallistaminen kouluyhteisöä koskevaan päätöksentekoon on tärkeää. Oppilaiden osallistuminen tarkoittaa heidän fyysistä, sosioemotionaalista sekä kognitiivista tavoitteenmukaista toimintaa

(Skinner, Kindermann & Furrer 2009). Osallisuutta edistämällä pyritään vaikuttamaan yksilöihin tukemalla heidän minäkuvaansa, toimintakykyä sekä yhteisön tilaa. Tällä tavoin koko yhteisö muuttuisi osallistavammaksi. (Gellin ym. 2012, 147.) Osallisuus ja osallistuminen ovat olennaisessa roolissa myös liikkumisen edistämisen näkökulmasta (Kämppi ym. 2018). Osallistumisen ja vaikuttamisen kautta oppilaan käsitys itsestä kehittyy, itseluottamus kasvaa ja sosiaaliset taidot muovautuvat. Kun oppilas saa olla vaikuttamassa, hänen motivaationsa oppimista kohtaan myös kasvaa. (Pulli 2017, 12.)

Lapsen osallisuuden vahvistamista ja näkökulman tavoittamista voidaan perustella kehitys- ja oppimiskäsitykseen nojautuen. Ne johtavat pedagogisiin linjauksiin, joita voidaan kuvata lapsikeskeiseksi ja lapsilähtöiseksi kasvatukseksi. Konstruktivismin ja sosio-konstruktivismin lähtökohtien mukaan aikuisen tulisi olla selvillä siitä, miten lapsi ajattelee, mistä hän on kiinnostunut ja siitä, kuinka hän toimii vuorovaikutuksessa fyysisen ja sosiaalisen ympäristön kanssa, voidakseen tarjota lapselle merkityksellistä sopivan haasteellista toimintaa. Yksilölliset kokemukset ja lapselle merkityksellinen toiminta lisäävät lapsen oppimismotivaatiota sekä sitoutumista. (Turja 2007.) Tutkimuksessamme nuorten osallisuus näkyy sekä vuosikellojen että liikuttajatoiminnan kautta. Vuosikellojen avulla oppilas tai oppilaat ovat saaneet tuoda esiin omia toiveitaan ja näkemyksiään siitä millaista toimintaa lukuvuoden aikana voitaisiin koulussa toteuttaa liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseksi. Vuosikellojen kautta oppilaat tuovat esille toiveita muun muassa liikunnallisten tapahtumien ja retkien suhteen.

Yläkouluikäisten nuorten innostaminen liikkumaan välituntien aikana on haastavaa. Kun tavoitellaan fyysisesti aktiivisempia koulupäiviä, on tärkeää huomioida nuorten osallisuus. Jos nuoret sivuutetaan välituntitoiminnan tai liikunnallisten tapahtumien suunnittelussa, ei koulupäivän aikaiselle liikunnalle voida luoda suotuisia edellytyksiä. (Rajala ym. 2014.) Liikunnallisen toimintakulttuurin taustalla vaikuttavat monet ylemmillä tahoilla tehtyt päätökset. Oppilaat ovat kuitenkin näiden valintojen pohjalta muodostuneen toimintakulttuurin niin sanottuja loppukäyttäjiä ja heidän tekemät valinnat vaikuttavat lopulliseen koulupäivän aikana kertyvään fyysisen aktiivisuuden määrään. Näin ollen oppilaiden osallisuus olisi erittäin tärkeää koulun toimintakulttuurin näkökulmasta. (Kämppi ym. 2018.)

Kouluyhteisössä, jonka toimintakulttuurissa huomioidaan oppilaiden osallisuus, keskustellaan, arvostetaan oppilaiden näkemyksiä, arvioidaan käytössä olevia toimintatapoja sekä kehitetään niitä saadun palautteen avulla. Osallisuuden myötä asiat koetaan mielekkäiksi ja tärkeiksi. Lisäksi osallisuuden myötä oppilaat saavat kokemuksia aikuisten kanssa tehtävästä yhteistyöstä.

(Asanti 2013.) Osallisuutta ei voi opetella kirjoista, vaan nuoret tarvitsevat tietoa ja mahdollisuuksia toteuttaa oppimaansa aidoissa tilanteissa. Harvassa koulussa on kuitenkin esimerkiksi oppilaskuntatoimintaa otettu vakavasti niin, että jokainen oppilas voisi saada mielekkäitä kokemuksia myös työelämässä tarvittavien taitojen harjaannuttamiseen. Ilman näitä aktiivisen kansalaisen taitoja oppilaiden mahdollisuus osallistua rakentavasti ja aidosti koulunsa kehittämiseen jää vajaaksi. Oppilaille saattaa jäädä tunne, että he eivät voi vaikuttaa millään tavalla opetukseen tai muuhun omaa koulutyötä koskevaan asiaan. (Haapaniemi & Raina 2014, 34.)

Yksi Liikkuva koulu -ohjelman keskeisistä tavoitteista on oppilaiden osallisuus ja aktiivinen rooli koulun toiminnan suunnittelussa sekä sen toteutuksessa ja arvioinnissa (Moilanen ym. 2017). Erilaisia osallisuushankkeita on jatkuvasti käynnissä Suomen kouluissa. Pitkään jatkunut Opetusministeriön *Osallistuva oppilas – yhteisöllinen koulu* -hanke on monella tapaa edelleen edistyksellinen. Hankkeen tavoitteena on herättää oppilaiden kiinnostus oman koulun kehittämistä kohtaan. Kyseisen hankkeen yhteydessä on myös kirjoitettu opaskirja oppilaiden laaja-alaisen osallisuuden edistämiseksi. (Haapaniemi & Raina 2014, 33.)

### 4.3 Liikuttajatoiminta

Oppilaiden osallisuutta voidaan lisätä erilaisella oppilaita osallistavalla toiminnalla, kuten kummiluokka tai tukioppilastoiminta. Näiden avulla oppilaille luodaan yhteisiä keskustelupaikkoja ja mahdollisuus tuoda omia ajatuksia sekä ideoita esille. (Asanti 2013.) Oppilaskuntatoiminta onkin tärkeä osa nuorten demokraattista toimintakulttuuria mikä vastaa hyvin opetussuunnitelman perusteiden aihekokonaisuutta *Aktiivinen ja osallistuva kansalainen ja yrittäjyys* (Haapaniemi & Raina 2014, 33). Oppilastoimikunnan ja sen toimielinten tehtävänä on edistää juuri oppilaiden yhteistoimintaa, vaikutusmahdollisuuksia ja osallistumista. Oppilailla on kouluyhteisön jäsenenä oma vastuunsa mikä ilmenee säännöllisenä osallistumisena koulutyöhön, sekä arvostavana ja reiluna suhtautumisena koulutovereihin ja koulun aikuisiin. Vastuu ilmenee myös yhteisten sääntöjen noudattamisena. (Opetushallitus 2016, 34–35.)

Alanko (2013) toteaa osallisuusryhmien toimintaa käsittelevässä väitöskirjassaan, että opettajien tulisi kiinnittää huomiota siihen ketkä oikeasti olisivat kiinnostuneita osallisuustoiminnasta. Tämän jälkeen opettajien tulisi kertoa toiminnan pääperiaatteet. Tämän kautta nuori pysyy muodostamaan käsityksen toiminnan luonteesta alustavasti. Jokaisella nuorella on omat

vahvuudet ja heikkoudet sekä kiinnostuksen kohteet, jotka kohtaavat tällaisessa osallisuustoiminnan moninaisuudessa. Tutkimuksessa haastateltavat nuoret toivat esille, että osallisuusryhmien toiminnasta ja olemassaolosta ei tiedetä riittävästi Oulussa. (Alanko 2013, 128–132.)

Yhtä lailla liikuttajatoiminta antaa mahdollisuuden vaikuttaa ja osallistua. Liikuttajatoiminnan avulla oppilaat pääsevät vaikuttamaan nimenomaan koulun liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseen. Sopivia ratkaisuja koulupäivien liikunnallistamiseen tulisikin etsiä yhdessä oppilaiden kanssa (Asanti 2013). Näin ollen liikuttajatoiminta on myös keskeisessä roolissa koulupäivien aikaisen fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Liikuttajat toimivat koulussaan vertaisohjaajina. Vertaisohjaajat ovat yksi keino lisätä koulupäiviin liikuntaa ja osallisuutta (Kantomaa ym. 2018).

Liikuttajat voivat järjestää kouluissa esimerkiksi välituntitoimintaa. Tällaisessa välituntitoiminnassa keskeistä on se, ettei se ole aikuisten ohjaamaa, vaan on lähtöisin lasten ja nuorten omista toiveista sekä kiinnostuksen kohteista. Yläkouluissa liikuttajat voivat esimerkiksi järjestää pienimuotoisia turnauksia tai tempuratoja. Hyviä kokemuksia löytyy myös yläkoulun liikunnasta kiinnostuneiden oppilaiden järjestämistä liikunnallisista tapahtumista. Opettajan rooli liikuttajatoiminnassa on kannustaa oppilaita yhteistoiminnallisuuteen sekä toiminnan kehittämiseen ja tarpeen mukaan auttaa esimerkiksi sääntöjen ja toimintatapojen luomisessa. (Asanti 2013.)

Käytämme tässä tutkimuksessa käsitteitä liikuttaja ja liikuttajatoiminta. Liikuttajatoiminnalla tarkoitamme toimintaa, jossa oppilaat osallistuvat koulun liikunnallisen toimintakulttuurin toteuttamiseen esimerkiksi suunnittelemalla tai ohjaamalla toimintaa, valvomalla esimerkiksi välituntitoimintaa tai huolehtimalla välituntivälineistä välitunnin aikana. Liikuttaja viittaa luonnollisesti tähän toimintaan osallistuvaan henkilöön. Liikuttajista käytetään kouluissa hyvin monia eri nimityksiä. Näistä esimerkkeinä tutkimusaineistossa esiintyneet välkkärit, sporttarit, moviesit ja liikuntatutorit. Välkkäri-toiminnalla tarkoitetaan sellaista toimintaa, jossa koulutetut oppilaat ohjaavat toisia liikkumaan välitunneilla (Kämppi ym. 2013, 24). Lisäksi kouluilla voi toimia Liikkuva koulu -toimikunta, tai muut esimerkiksi tukioppilaat tai tietyn lajin harrastajaryhmä voivat osaltaan osallistua esimerkiksi välituntiliikunnan toteuttamiseen.

## 5 Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Oulun yläkoulujen liikunnalliseen toimintakulttuuriin liittyviä käytänteitä, liikuttajatoiminnan roolia yläkoulujen liikunnallisen toimintakulttuurin edistämässä sekä oppilaiden toiveita liikunnallisen toimintakulttuurin toteuttamiseen liittyen lukuvuoden aikana. Tavoitteenamme oli luoda kuvaus Oulun yläkoulujen liikunnallisen toimintakulttuurin tilasta lukuvuonna 2017–2018. Tässä pro gradu -tutkielmassamme vastaamme seuraaviin kolmeen tutkimuskysymykseen:

1. Millaisia käytänteitä Oulun yläkouluilla on liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumiseen painottuen oppituntien ulkopuoliseen liikuntaan?
2. Millainen liikuttajatoiminta tukee Oulun yläkoulujen liikunnallisen toimintakulttuurin edistämistä?
3. Millaisia toiveita Oulun yläkoulujen oppilailla on liikunnallisen toimintakulttuurin toteuttamisesta lukuvuoden aikana?

### 5.1 Tutkimuksen metodologia

Toteutimme tämän pro gradu -tutkielmamme laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Laadullinen tutkimus on käsitteenä hyvin laaja ja sisältää monia lähestymistapoja esimerkiksi tiedonkeruuseen liittyen. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on tarjota sosiaalisesta ilmiöstä kulttuurinen ja kontekstuaalinen kuvaus sekä tulkinta. (Vaismoradi & Snelgrove 2019.) Laadullisella tutkimuksella kuvataan sekä aineiston muotoa, että sen käsittelytapaa. Laadullinen aineisto nähdään pelkistetyimmillään tekstimuotoisena aineistona. Aineiston analyysissä pyritään selkeyttämään aineistoa ja sen myötä luomaan uutta tietoa aiheesta. Olennaista on pyrkimys tiivistää aineistoa niin, että kaikki oleellinen tieto säilyy. (Eskola & Suoranta 2001, 13–15, 137.) Laadullisessa tutkimuksessa aineistolle tyypillistä on sen ilmaisullinen rikkaus, monitasoisuus ja kompleksisuus (Alasuutari 1999, 84). Käytimme tutkimuksessamme aineistona Oulun yläkoulujen aineenopettajille järjestettyjä ryhmähaastatteluja, jotka käsittelivät koulun toimintakulttuurin liikunnallisia käytäntöjä. Lisäksi käytössämme oli Oulun yläkoulujen oppilaiden laatimat vuosikellot, joissa oppilaat toivat esille toiveitaan koulun liikunnallisen toimintakulttuurin toteuttamisesta lukuvuoden aikana. Tutkimuskysymyksiin 1 ja 2 haimme vastauksia aineenopettajilta kerättyjen haastatteluaineistojen avulla. Kolmanteen tutkimuskysymykseen vastasimme oppilaiden laatimien vuosikellojen avulla.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa teoreettinen viitekehys voi määrittää sen, millainen aineisto olisi hyödyllinen ja mikä analyysimenetelmä toimisi parhaiten. Toisaalta vastaavasti aineisto voi toimia lähtökohtana tutkimuksen teoreettiselle viitekehykselle ja mahdollisille analyysimenetelmille. (Alasuutari 1999, 83.) Käytimme tässä tutkielmassamme valmiiksi kerättyä aineistoa, jolloin tässä tapauksessa aineisto toimi lähtökohtana tutkimuksen teoreettiselle viitekehykselle ja valitsemallemme analyysimenetelmälle.

Haastattelu on yksi yleisimmistä laadullisen aineistonkeruumenetelmistä Suomessa. Haastattelun avulla pyritään selvittämään toisen ihmisen ajatuksia. Haastattelussa olennaista on vuorovaikutus. Haastattelu näyttäytyy keskustelutilanteena, jota tutkija johdattelee eteenpäin. Haastattelutilannetta ohjaavat myös normaalit vuorovaikutustilanteisiin liittyvät fyysiset ja sosiaaliset seikat. (Eskola & Suoranta 2001, 85.) Tutkimuksessamme käytimme valmiiksi kerättyä aineistoa, joten meidän ei ollut mahdollista vaikuttaa haastattelun sisältöön tai sen runkoon mitenkään. Käyttämämme haastatteluaineisto muistuttaa teemahaastattelua ja avointa haastattelua. Teemahaastattelussa olennaista on haastattelulle ennalta määritellyt aihepiirit. Tällainen haastattelu ei etene strukturoidusti ennalta määriteltyjen kysymysten johdolla, vaan haastattelija ohjailee keskustelua aihepiirin sisällä oman tukilistansa avulla. Avoin haastattelu on haastattelutyypeistä kaikkein eniten normaalin keskustelun kaltainen. Myös avoimessa haastattelussa keskustelun aihepiiri on ennalta määriteltä, mutta haastattelutilanteessa ei käsitellä kaikkia teema-alueita. (Eskola & Suoranta 2001, 86.) Aineistossamme haastattelutilanne näyttäytyi melko tavallisena keskusteluna tiettyyn ennalta määrättyyn aiheeseen liittyen. Jokainen opettaja kertoi haastattelun teemaan liittyen oman koulunsa toimintakulttuurista. Keskustelu eteni kuitenkin hyvin vapaassa järjestyksessä normaalin vuorovaikutustilanteen tapaan.

Käytössämme ollut haastatteluaineisto on kerätty ryhmähaastatteluina. Ryhmähaastattelussa haastatteluun osallistuu samalla kertaa useita osallistujia, jotka keskustelevat ennalta määrätystä aiheesta yhdessä melko tavallisen keskustelun tapaan. Ryhmähaastattelussa haastateltavat voivat saada tukea toisistaan ja näin ollen tietoa voi tulla esille yksilöhaastattelua enemmän. Haastateltavat voivat esimerkiksi herättää toisissaan muistikuvia eri asioista sekä tukea ja rohkaista toisiaan. (Eskola & Suoranta 2001, 94.) Ryhmähaastattelussa keskustelu ei siis etenekään pelkästään kysymys-vastaus-rakenteen mukaan. Haastateltavat voivat alkaa kysellä toisiltaan ja kommentoida toistensa näkemyksiä asioista. Tutkija voi siis ajoittain jäädä keskustelussa taka-alalle. Näin ollen ryhmähaastattelusta voidaan saada kerättyä tietoa, joka yksilöhaastattelussa ei ole mahdollista. Yksilöhaastattelut ja ryhmähaastattelut tuottavat siis erityyppisen aineiston, joka tulee ottaa huomioon aineiston analyysivaiheessa. (Alasuutari 1999, 152–153.)

Aineistossamme keskustelu etenikin hyvin pitkälti haastateltavien kerronnan ja toisilleen esittämien tarkentavien kysymysten avulla.

Analysoimme tutkimuksessa ryhmähaastattelutilanteessa nauhoitettua haastatteluaineistoa ja niistä kirjoitettuja litteraatioita. Litteraatioissa haastatteluaineisto on muunnettu puheesta tekstimuotoon. Litteroidun aineiston myötä haastattelutilanteiden informaatiosta on käytettävissä vain osa. Aineistoa litteroitaessa kirjoitetaan ylös kaikki mitä nauhalta on kuultavissa. Kuitenkin etenkin ryhmäkeskusteluissa nauhoitteilla esiintyy esimerkiksi päällekkäistä puhetta ja osa puheesta voi jäädä muuten vain havaitsematta. Lisäksi keskustelutilanteet sisältävät aina paljon muutakin kuin sanallista vuorovaikutusta, kuten eleitä ja ilmeitä. Nämä jäävät tekstimuotoon kirjoitetusta litteraatiosta puuttumaan. Tutkijana litteroitaessa tehdään valintoja sen suhteen, mikä informaatio on merkityksellistä vuorovaikutustilanteen ymmärtämisen näkökulmasta. (Ruusuvuori 2010.) Kerromme tämän tutkimuksen aineiston litteroinnin etenemisestä tarkemmin alaluvussa haastatteluaineiston analyysi (5.3.1).

## **5.2 Tutkimusaineisto**

Laadullisessa aineistossa tutkimukseen osallistuvat henkilöt etsitään yleensä tarkoituksenmukaisesti niin, että heillä on kokemusta tutkittavasta ilmiöstä ja heiltä voidaan saada vastauksia tutkimuskysymykseen (Erlingsson & Brysiewicz 2013). Tässä tapauksessa osallistujia ei etsitty erikseen tätä tutkimusta varten, vaan haastatteluun osallistuivat Oppimista liikkumalla -hankkeessa järjestettyyn koulutustapahtumaan osallistuneet taito- ja taideaineiden opettajat. Vastaa-vasti tutkimuksemme aihe määrittyi käyttämämme aineiston pohjalta ja näin ollen aineistosta oli mahdollista löytää vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Tutkimusaineisto on kerätty 8.2.2018 Oulun kaupungin yläkoulujen taito- ja taideaineiden opettajilta, sekä koulujen kahdeksannen luokan oppilailta. Käytössämme on kolme ryhmähaastattelua, joihin osallistui yhteensä 20 taito- ja taideaineen opettajaa (n=20) eri kouluista. Näin ollen tutkimuksessa on edustettuna 20 eri yläkoulua kaikista Oulun kaupungin 23 yläkoulusta.

Opettajat keskustelivat haastatteluissa yläkoulujen käytänteistä liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumisen edistämiseksi. Haastattelut on nauhoitettu ja käytimme tutkielmassamme aineistona nauhoitettujen haastatteluiden litteraatioita. Tämän haastatteluaineiston keräämiseen liittyvistä yksityiskohdista on kerrottu tarkemmin Lastuvirran ja Seppäsen (2019) pro gradu -tutkielmassa.

Tutkimuksen aineiston rakenne ja tutkimukseen osallistuvien opettajien opetettavat aineet ovat koottuna taulukkoon 1. Opettajat on koodattu niin, että TT-lyhenne tarkoittaa taito- ja taideaineen opettajaa. Lisäksi opettajat on numeroitu aineiston analyysivaiheessa järjestyksessä 1–20.

TAULUKKO 1. Tutkimuksen haastatteluaineiston rakenne

Aineisto	Aineisto 1	Aineisto 2	Aineisto 3
<b>Tutkimusjoukko</b>	7 taito- ja taideaineen opettajaa	7 taito- ja taideaineen opettajaa	6 taito- ja taideaineen opettajaa
<b>Opetettava aine/ Opetettavat aineet (Koodi)</b>	Tekninen työ (TT-1)	Erityisopettaja (TT-8)	Liikunta (TT-15)
	Kuvataide (TT-2)	Luokanopettaja (TT-9)	Musiikki (TT-16)
	Kotitalous (TT-3)	Liikunta (TT-10)	Kotitalous ja terveystieto (TT-17)
	Tekninen työ ja liikunta (TT-4)	Käsityö (TT-11)	Liikunta, äidinkieli ja uskonto (TT-18)
	Liikunta ja terveystieto (TT-5)	Käsityö ja liikunta (TT-12)	Liikunta ja terveystieto (TT-19)
	Liikunta ja terveystieto (TT-6)	Liikunta (TT-13)	Liikunta ja terveystieto (TT-20)
	Liikunta, terveystieto ja psykologia (TT-7)	Luokanopettaja ja liikunta (TT-14)	

Toinen käytössämme oleva aineisto oli oppilaiden laatimat vuosikellot. Vuosikelloissa lukuvuosi on jaettu neljään osaan: elokuu-syysloma, syysloma-joululoma, joululoma-hiihtoloma ja hiihtoloma-kesäkuu (liite 2). Oppilaat olivat täyttäneet valmiille lomakkeelle ideoita ja toiveita siitä, miten koulun liikunnallista toimintakulttuuria voitaisiin kunkin ajanjakson aikana toteuttaa. Oppilaiden laatimat vuosikellot ovat myös Oulun alueen eri yläkoulujen oppilaiden laatimia.

Jokaista opettajaa oli ohjeistettu ottamaan 1–2 oppilasta mukaan 8.2.2018 järjestettyyn koulutukseen. Nämä koulutuspäivään osallistuneet oppilaat ovat laatineet vuosikellot, joita tulemme käyttämään aineistona tutkimuksessamme. Vuosikelloja oli laatimassa yhteensä 20 oppilasta (n=20). Oppilaat olivat kahdeksasluokkalaisia. Tällä pyrittiin maksimoimaan oppilaiden motivaatio tehtävää kohtaan. Yhdeksäsluokkalaiset eivät välttämättä kokisi toiveillaan olevan niin suurta merkitystä heidän näkökulmastaan, kun heillä on viimeinen vuosi yläkoulua meneillään. Seitsemäsluokkalaiset taas ovat yläkoulussa vasta ensimmäistä vuotta. Näin ollen kahdeksasluokkalaisilla voisi olla enemmän näkemyksiä ja ideoita vuosikellojen suhteen, sillä he ovat opiskelleet yläkoulussa jo vuoden. Kahdeksasluokkalaiset voivat myös ajatella heidän toiveillaan olevan vaikutusta yläkoulun toimintaan vielä heidän opiskeluaikanaan. Vuosikelloissa edustettuna on 11 Oulun alueen yläkoulua.



### 5.3 Aineiston analyysi

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysi näyttäytyy käytännössä prosessina, jossa aineistoa luetaan yhä uudelleen ja tekstiä pyritään sisäistämään. Analyysiprosessiin kuuluu tekstin osien pelkistäminen sekä näiden pelkistettyjen ilmauksien ryhmitteleminen erilaisiin kategorioihin ja teemoihin. (Erlingsson & Brysiewicz 2013.) Käytämme haastatteluaineistojen analysoinnissa menetelmänä sisällönanalyysia. Sisällönanalyysi menetelmänä sopii hyvin yksilö- ja ryhmähaastattelujen analysointiin (Gläser-Ziguda, Hagenauer & Stephan 2020). Tällä menetelmällä aineistoa voidaan analysoida systemaattisesti ja objektiivisesti. Menetelmän tavoitteena on saada tutkittavasta aiheesta tiivistetty ja yleisessä muodossa oleva kuvaus. Sisällönanalyysin avulla aineisto saadaan järjestetyksi johtopäätöksiä varten. Tavoitteena on järjestää aineisto tiivistettyyn ja selkeään muotoon, kuitenkin kadottamatta mitään oleellista tietoa. Tällä tavoin aineiston informaatioarvoa pyritään lisäämään. Aineiston laadullisessa käsittelyssä se hajotetaan ensin osiin, käsitteellistetään ja sen jälkeen kootaan uudelleen mielekkäämmäksi ja selkeämmäksi kokonaisuudeksi. Aineistoa analysoidaan tutkimusprosessin kaikissa vaiheissa. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 117; 122–127.)

Analyysiprosessi kulkee aineiston, tutkijoiden aiempien tietojen ja kokemusten, sekä teorioiden ja aiemman tutkimustiedon välillä edestakaisin. Näiden tietojen perusteella tavoitteena on rakentaa uutta ymmärrystä aiheesta. (Erlingsson & Brysiewicz 2013.) Sisällönanalyysissa olennaista on luokkien kehittäminen tai soveltaminen (Gläser\_Ziguda, Hagenauer & Stephan 2020). Sisällönanalyysissa aineiston analyysi voidaan jakaa karkeasti kolmeen osaan: aineiston redusointiin eli pelkistämiseen, aineiston klusterointiin eli ryhmittelyyn ja abstrahointiin eli teoreettisten käsitteiden luomiseen (Miles & Huberman 1994, 10–11; Tuomi & Sarajarvi 2018, 122). Haastatteluaineistojen osalta analyysi noudatti siis tätä kaavaa.

Vuosikellot olivat aineistona omanlaisensa, eikä näin ollen vastannut suoraa mitään perinteistä laadullisessa tutkimuksessa käytettyä aineistoa. Vuosikelloaineiston analyysissä hyödynsimme jossain määrin sisällönanalyysia aineiston ryhmittelyn näkökulmasta. Analyysi eteni kuitenkin omalla tavallaan. Kerromme siitä tarkemmin alaluvussa *Vuosikelloaineiston analyysi* (5.3.2).

### 5.3.1 Haastatteluaineiston analyysi

Käytössämme oli Lastuvirran ja Seppäsen (2019) tutkielman myötä kahden haastattelun valmiit litteraatiot eli haastattelut puhtaaksi kirjoitettuina. Haastatteluaineiston analysoinnin aloitimme lukemalla nämä valmiit litteraatiot kokonaisuudessaan läpi. Näiden litteraatioiden lisäksi käytössämme oli vielä kolmannen haastattelun äänitallenne. Ääninauhalle tallennetun haastattelun ensimmäinen käsittelyvaihe on aineiston litterointi, jossa tallennettu laadullinen aineisto on usein tarkoituksenmukaista kirjoittaa puhtaaksi sana sanalta. Tätä kutsutaan litteroinniksi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, 222.) Litteroinnissa aineisto muunnetaan puheesta tekstiksi (Ruusuvuori 2010).

Aloitimme haastattelun litteroinnin kuuntelemalla äänitteen kokonaisuudessaan alusta loppuun. Kuunneltava äänitallenne oli kestoaltaan 70 minuuttia pitkä. Tämän jälkeen jaoimme äänitteen kahteen osaan, jotta voisimme molemmat litteroida oman osuutemme haastattelusta. Kirjoitimme omat osuutemme haastattelusta puhtaaksi sanasta sanaan. Litteroitaessa aineistoa kelausimme sitä niin, että saimme kaiken kirjoitettua. Ryhmähaastattelun litteroiminen tuntui haasteelliselta, sillä puhujia oli monia ja päällekkäistä puhetta esiintyi useissa tilanteissa. Lisäksi täytyi olla tarkkana, kuka juuri sillä hetkellä on äänessä. Tämän jälkeen kuuntelimme molemmat aineiston vielä kertaalleen alusta loppuun litteroitua tekstiä seuraten. Näin varmistimme, että olemme kirjanneet äänessä olevan henkilön oikein sekä pystyimme korjaamaan litteroidusta tekstistä mahdolliset virheet.

Litteroitua tekstiä tästä kolmannesta haastatteluaineistosta tuli 25 sivua Arial fontilla, fonttikokoolla 12 sekä rivivälillä 1. Tutkielmassamme käytimme kolmea haastatteluaineiston litteraatiota, joiden yhteispituus näillä samoilla asetuksilla oli 68 sivua. Nimesimme opettajat noudattaen samaa kaavaa kuin aiemmissa litteraatioissa. TT tarkoittaa taito- ja taidenaineen opettajaa ja opettajat on numeroitu koko aineistossa numerojärjestyksessä 1–20. Olemme koonneet alla olevaan taulukkoon 2 litteroidun haastatteluaineiston ominaisuudet.

TAULUKKO 2. Litteroitu haastatteluaineisto

Aineisto	Opettajat	Litteroitava aika	Litteroidut sivut
Aineisto 1	7 (TT-1 – TT-7)	72 min	21
Aineisto 2	7 (TT-8 – TT-14)	73 min	22
Aineisto 3	6 (TT-15 – TT-20)	70 min	25
<b>Yhteensä</b>	20	215 min	68

Litteroinnin jälkeen aloitimme aineiston tarkemman analysoinnin käyttäen sisällönanalyysia. Tässä tutkimuksessa ensimmäiseen tutkimuskysymykseen liittyvä aineisto analysoidaan teorialähtöisen sisällönanalyysin avulla. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissa taustalla vaikuttaa jokin aiempi käsitejärjestelmä, jonka mukaan aineisto luokitellaan. Aineiston analyysi aloitetaan muodostamalla analyysirunko, jonka mukaan aineiston analyysi etenee. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127–128.) Tämän tutkimuskysymyksen analysointi pohjautui Lastuvirran ja Seppäsen (2019) pro gradu -tutkielmaan ja näin ollen aineiston analyysin taustalla vaikutti heidän analyysissään luoma käsitejärjestelmä. Tämän lisäksi noudatimme analyysin etenemisessä samoja periaatteita kuin Lastuvirta ja Seppänen (2019). Heidän käyttämänsä menetelmä oli mielestämme aineistoon sopiva ja näin ollen emme nähneet tarvetta muuttaa analysointitapaa. Lisäksi samalla tavalla analysoitaessa kaikkien kolmen haastatteluaineiston analyysi on vertailukelpoinen ja tutkielmamme toimii hyvänä jatkumona Lastuvirran ja Seppäsen (2019) tutkielmalle. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen liittyen analysoimme tässä tutkielmassa kolmatta haastatteluaineistoa. Lastuvirta ja Seppänen (2019) analysoivat pro gradu -tutkielmassaan haastatteluaineistot 1 ja 2 etsien vastausta samaan tutkimuskysymykseen liittyen. Kolmannen haastatteluaineiston analysoinnin jälkeen kokosimme tulokset yhteen kaikkien aineistojen analysoinnin osalta tuloksista kertovaan lukuun.

Seuraavaksi tarkastelemme ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, *Millaisia käytänteitä Oulun yläkouluilla on liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumiselle?*, tehdyn teorialähtöisen sisällönanalyysin etenemistä. Aineisto oli tässä vaiheessa tullut jo tutuksi litteroinnin myötä. Aloitimme analysoinnin kuitenkin aineiston lukemisella ja sen sisältöön perehtymisellä. Sisällönanalyysissa onkin olennaista ensin lukea puhtaaksi kirjoitettu aineisto yhä uudelleen, niin että saadaan käsitys tekstin sisällöstä kokonaisuutena (Erlingsson & Brysiewicz 2013). Sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe on redusointi eli aineiston pelkistäminen. Tässä vaiheessa aineistosta poimitaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja kaikki muu jätetään pois. Redusointivaiheessa aineistosta etsitään ne ilmaisut, jotka kuvaavat tutkimustehtävää ja luodaan niitä kuvaavat pelkistetyt ilmaisut. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123.)

Luimme aineiston läpi useampaan kertaan ja korostimme keltaisella värillä ne ilmaisut, jotka liittyivät kyseessä olevaan tutkimuskysymykseen. Aineiston pelkistämävaiheessa kirjasimme aineistosta ylös kaikki ne käytänteet, joita yläkouluissa toteutetaan liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumisen edistämiseksi. Useampi kommentti sisälsi monia konkreettisia keinoja liittyen liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseen heidän yläkoulussaan. Muokkasimme alku-

peräiset ilmaukset pelkistettyyn muotoon, niin että jäljelle jäi vain tutkimuskysymyksen kannalta olennainen tieto. Tämän tutkimuskysymyksen kohdalla ilmauksille löytyi helposti pelkistetty muoto. Pelkistetyt muodot olivat pääsääntöisesti yhden tai kahden sanan mittaisia, mutta kertoivat kaiken oleellisen liittyen ensimmäiseen tutkimuskysymykseemme. Poimimme alla olevaan taulukkoon kolme esimerkin aineiston redusoinnista.

TAULUKKO 3. Esimerkki aineiston redusoinnista 1. tutkimuskysymyksen osalta

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
”perjantaisin on samalla periaatteella että ne vuoro viikoin seiska, kasi, yseille oma tämmönen tuota nii liikuntasalibreikki missä ne voi sitte ite omatoimisesti miettii mitä ne haluuko ne pelata korista tai sulista tai mitä nyt ikinä siellä salissa voi sitte tehdä” (TT-16)	Omatoiminen liikuntasalibreikki
”meillä siis tuo mun mun kultaakin kalliimpi voimavara on liikuntatuutorit ja niitten kanssa me tätä pyöritetään hirviästi ja ne on älyttömän innokkaita” (TT-19)	Innokkaat liikuntatuutorit

Aineiston redusoinnin jälkeen seuraava vaihe on aineiston klusterointi eli ryhmittely. Ryhmittelyvaiheessa aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia, joiden pohjalta ilmaukset ryhmitellään ja yhdistetään alaluokiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124.) Tässä vaiheessa hyödynsimme teorialähtöisen sisällönanalyysin myötä Lastuvirran ja Seppäsen (2019) tutkielmassaan luomia alaluokkia. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä analyysirungon ulkopuolelle jääneille ilmauksille voidaan muodostaa uudet alaluokat aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 128). Tässä aineistossa uusien alaluokkien muodostaminen ei ollut tarpeellista. Suurin osa aineistosta poimituista ilmauksista sopi Lastuvirran ja Seppäsen (2019) tutkielmassa esitettyihin alaluokkiin. Kaikki aineistossa esiintyneet ilmaukset eivät kuitenkaan sopineet mihinkään alaluokkaan. Tällaisia ilmauksia olivat esimerkiksi *pienempien oppilaiden liikuttaminen* sekä *hyvinvointitiimi (well being -tiimi)*. Emme kuitenkaan kokeneet tarpeelliseksi luoda kaikille ilmauksille uutta alaluokkaa. Tällaisia ilmauksia oli yhteensä 7. Taulukosta neljä näkyvät käyttämämme alaluokat sekä esimerkkejä niihin kuuluvista pelkistetyistä ilmauksista.

TAULUKKO 4. Esimerkki aineiston klusteroinnista 1. tutkimuskysymyksen osalta.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Yhteinen toiminnallinen ruokavälitunti Liikuntasalin käyttö välitunnilla omaehtoiseen toimintaan Välituntiliikunta liikuntasalissa	Sisävälitunti
Ulkovälitunti aamuisin Tietty päivä, jolloin halukkaat saavat mennä pelaamaan jalkapalloa tekonurmikentälle välitunnilla	Ulkovälitunti
Liikutatuutoreiden ohjaama välituntitoiminta Välkkärit toiminta	Liikuttajatoiminta
Pingispöytä Pallot liikuntavälineenä Leuanvetotanko	Liikuntavälineet
Viikon liike Aktivoiva liikuntajoulukalenteri Viikottaiset liikuntahaasteet	Teemahaasteet
Maratonihaaste	Luokkien väliset haasteet
Ystävänpäivän luistelutapahtuma Laskettelupäivä (Auranmajalla) hiihtäminen ja mäenlasku	Talvinen liikuntapäivä
Syksyn liikuntapäivä	Syysliikuntapäivä
Yhteisöllinen urheilutapahtuma Ysien itsenäisyyspäivätanssit Kolme liikuntapäivää vuodessa	Teemapäivät
Palloilulajien turnaukset Opettajat vastaan oppilaat -turnaukset	Kilpailut ja turnaukset
Pyöräretki	Retket
Liikuntakerhot	Liikuntakerhot
Unicef -kävely Erilaiset valtakunnalliset liikuntatapahtumat	Valtakunnalliset liikuntatapahtumat
Siirtyminen paikasta toiseen koulupäivän aikana	Hyötyliikunta

Toisessa tutkimuskysymyksessämme ”*Millainen liikuttajatoiminta tukee Oulun yläkoulujen liikunnallisen toimintakulttuurin edistämistä?*” käytimme analysointimenetelmänä aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Valitsimme liikuttajatoiminnan yhdeksi tarkasteltavaksi tutkimuskysymykseksi haastattelujen perusteella. Liikuttajatoiminta korostui opettajien keskustellessa yläkoulujen liikunnallisesta toimintakulttuurista.

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa tutkimuskysymykseen saadaan vastaus yhdistelemällä käsitteitä. Sisällönanalyysi etenee tulkinnan ja päättelyn avulla empiirisestä aineistosta käsitteellisempään kuvaan tutkimusaiheesta. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 127.) Tämän tutkimuskysy-

myksen analyysi alkoi samalla tavalla kuin ensimmäisenkin tutkimuskysymyksen. Aluksi aineisto redusoiitiin eli alkuperäiset ilmaukset muunnettiin pelkistettyyn muotoon. Tämän tutkimuskysymyksen kohdalla aineiston redusointi oli haastavampaa verrattuna ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Aineiston kohdalla ilmaisuja ei voinut tiivistää samalla tavalla yhden tai kahden sanan mittaisiksi kuin ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla. Tiivistimme ilmaukset mahdollisimman pelkistettyyn muotoon, kuitenkin niin, ettei mitään tutkimuskysymyksen kannalta oleellista tietoa jätetty pois. Näin ollen alkuperäiset ilmaisut pelkistettiin tämän tutkimuskysymyksen kohdalla yleisesti ottaen tiiviimmiksi lauseiksi. Tästä esimerkki alla olevassa taulukossa 5.

TAULUKKO 5. Esimerkki aineiston redusoinnista 2. tutkimuskysymyksen osalta

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
”välituntiliikuntaa on tuolla salissa sillä lailla tukioppilaat on pitänyt sitä että välitunnin aluksi aukaistaan ovet ja siellä on vaikka kymmenen minuutin sählypelit ja tätä on ollu niiku kerran viikossa niiku tietyt välkät onko kaks välkää silloin kerran viikossa” (TT-2)	Tukioppilaat pitävät välituntiliikuntaa tiettyinä välitunteina kerran viikossa
”mut siis se että meillä nyt on liikuntatuutorit ollu varmaan kakstoista vuotta et se on meidän paras perinne että meillä on valittu ja meillä ne toimii ja [oppilaista siis] ite ollu siinä alusta asti” (TT-19)	Liikuntatuutorit paras perinne, joka on ollut käytössä jo varmaan kaksitoista vuotta

Redusoinnin jälkeen seurasi aineiston klusterointi eli ryhmittely. Klusterointivaiheessa ryhmitelimme aineiston kymmeneen alaluokkaan: ohjattu välituntitoiminta, ohjattu välituntitoiminta nuoremmille oppilaille, liikuttajat valvovat välituntitoimintaa, liikuttajat huolehtivat välituntivälineistä, oppilaat ovat mukana järjestämässä teemapäiviä ja turnauksia, oppilaiden suunnittelemat haasteet, kokoontuminen liikuttajien kanssa, viestintä, vastuuopettaja liikuttajille ja välkärarikoulutus. Ryhmittely tuntui meistä luontevalta ja koimme tämän vaiheen mukavana osana tutkimuksen tekoa. Tämän ryhmittelyn kautta saimme mielestämme hyvin avattua liikuttajatoimintaa ja sen roolia osana yläkoulujen liikunnallista toimintakulttuuria. Kokosimme taulukoon 6 esimerkkejä aineiston klusteroinnista tämän tutkimuskysymyksen kohdalla.

TAULUKKO 6. Esimerkki aineiston klusteroinnista 2. tutkimuskysymyksen osalta.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Välituntitoimintaa saatu haastaviinkin tiloihin välkkäritoiminnan avulla Moviesit suunnittelevat ohjatun välituntitoiminnan etukäteen ja kirjoittavat tämän aulan listaan, josta oppilaat voivat sen käydä katsomassa.	Ohjattu välituntitoiminta
Sporttarit ohjaavat välituntiliikuntaa nuoremmille oppilaille Vanhemmat oppilaat pitivät yleisurheilukoulua nuoremmille	Ohjattu välituntitoiminta nuoremmille oppilaille
Omatoimiset liikuntavälitunnit salissa kolme kertaa viikossa, joissa liikuntatuutoreilla vahtivuorot.	Liikuttajat valvovat välituntitoimintaa
Tukioppilaat suunnitellu ja järjestämässä ystävänäpäivätansseja Välkkärit järjestävät hyvinvointipäivän rasteja	Oppilaat ovat mukana järjestämässä teemapäiviä ja turnauksia
Sporttareiden kanssa kokoontuminen joka torstai kymmenen välitunnilla, jolloin jaetaan uusia ideoita.	Kokoontuminen liikuttajien kanssa

Klusteroinnin ulkopuolelle jäi useampia ilmauksia, joita emme sijoittaneet minkään alaluokan alle. Tällaisia ilmauksia olivat esimerkiksi: ”*Nyt otettiin kahden ihanan oppilaan kanssa tavoitteeksi miettiä miten saadaan yläkoululaisten ulkovälitunti toimimaan.*” ja ”*Liikuntatuutoriooppilaat on sekä rasite mutta myös voimavara. Rasite, koska oppilas on alaikäinen ja pitää katsoa perään ja huolehtia.*” Ilmauksia jäi yhteensä alaluokkien ulkopuolelle 13 kappaletta. Koimme tämän haasteelliseksi aineiston klusterointivaiheessa. Oletimme, että jokaiselle ilmaukselle löytyisi selkeä alaluokka. Analysointivaiheessa totesimme kuitenkin, että kaikille ilmauksille ei olisi tarpeen eikä edes mahdollista luoda omaa alaluokkaansa.

Viimeisenä vaiheena aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä seuraa aineiston abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Abstrahoinnissa tutkimukseen liittyen valitun tiedon perusteella luodaan teoreettisia käsitteitä. Tässä vaiheessa siirrytään teoreettisiin käsitteisiin sekä johdopäätöksiin. Abstrahointia voidaan jatkaa luokkien yhdistelemisellä aineiston sisällön mukai-

sesti niin pitkään kuin se on järkevää. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi eteneekin aina aineistokohtaisesti, eikä näin ollen voida ennalta määritellä minkä tasoisia luokkia aineistosta muodostuu. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 125.) Sisällönanalyysissä tutkijalla onkin vapaus päättää tietojen analysoinnin tasosta luodessaan aineistosta teemoja ja kategorioita (Vaismoradi & Snelgrove 2019). Lopulliset teemat muodostavat ikään kuin punaisen langan taustalla olevista merkityksistä, sitoen niiden tiedot yhteen (Erlingsson & Brysiewicz 2013). Abstrahoinnin myötä muodostimme neljä yläluokkaa: välituntitoiminta, muu järjestetty toiminta, yhteydenpito ja koulutus. Pääluokaksi muodostui oppilaiden osallisuus yläkoulun toimintakulttuurissa.

### 5.3.2 Vuosikelloaineiston analyysi

Tässä alaluvussa avaamme analysoinnin etenemistä kolmannen tutkimuskysymyksen ”*Millaisia toiveita Oulun yläkoulujen oppilailla on liikunnallisen toimintakulttuurin toteuttamisesta lukuvuoden aikana?*” osalta. Oppilaiden laatimille vuosikelloille emme löytäneet yhtä tiettyä analyysimenetelmää, jolla olisimme voineet päästä nopeammin alkuun aineiston analysoinnissa. Päädyimme hyödyntämään aineiston analysoinnissa sisällönanalyysin ideologiaa, mutta emme edenneet täysin sen mukaisesti. Seuraavaksi avaamme analyysin etenemistä tarkemmin.

Ensin luimme vuosikellot kertaalleen kokonaisuudessaan ja pohdimme miten aineistoa olisi hyödyllisintä lähteä analysoimaan. Kun olimme lukeneet aineiston läpi ja tarkastelleet sitä, kirjoitimme aineiston tietokoneella puhtaaksi. Kirjoitimme jokaisen vuosikellon tiedot omalle sivulle yhteen tiedostoon. Näin ollen sivuja kertyi yhteensä 11. Aineisto oli osin vaikea lukuista, sillä joidenkin oppilaiden kohdalla käsialasta oli vaikea saada selvää. Näin ollen puhtaaksi kirjoittaminen oli välttämätön osa analyysia. Tällä tavoin aineiston analysointi helpottui, sillä aineistosta tuli helppo lukeisempaa. Tämän jälkeen kokosimme uuteen tiedostoon elokuu-syysloma, syysloma-joululoma, joululoma-hiihtoloma ja hiihtoloma-kesäkuu lohkoihin aineistossa esiintyneet oppilaiden toiveet kyseisinä ajankohtina. Tässä vaiheessa toiveet yhdistyivät yhdeksi kokonaisuudeksi.

Tämän jälkeen ryhmittelimme aineistoa siellä esiintyvien teemojen perusteella. Koodasimme aineistossa esiintyneitä toiveita eri väreillä mikä helpotti löytämään yhtäläisyyksiä koulujen ja lohkojen välillä. Merkitsimme samaan teemaan kuuluvat maininnat samalla värillä. Käytimme koodaamisessa yhteensä 14 eri väriä. Eri teemoja tässä vaiheessa olivat esimerkiksi välituntitoiminta ulkona, välituntitoiminta sisällä, muut välituntitoimintaan liittyvät maininnat, oppitunnit, liikuntapäivät- ja teemapäivät, teemaviikot, retket sekä turnaukset ja kilpailut. Sen jälkeen



kokosimme uuteen tiedostoon nämä värikoodatut teemat yhdistellen samaan aiheeseen liittyvät teemat saman kategorian alle. Tällä tavoin saimme koottua lopullisiksi yläluokiksi välituntitoiminta, oppituntien aikainen liikunta, teemapäivät ja -viikot, turnaukset ja kilpailut, retket, erilaiset liikuntalajit, välineet sekä yhteistyöt. Lopuksi jaoimme nämä yläluokat vielä uudelleen alaluokkiin ja kokosimme nämä taulukoihin.

Seuraavassa taulukossa 7 olemme avanneet esimerkin vuosikelloaineiston analyysistä. Taulukon vasemmalla puolella on vuosikelloaineistosta nostettuja esimerkkejä alkuperäisistä ilmauksista. Taulukon oikealle puolelle on kirjattu mihin alaluokkaan kyseinen alkuperäinen ilmaus kuuluu.

TAULUKKO 7. Esimerkki vuosikelloaineiston analyysistä

Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka
Pitkillä välkillä saliin toimintaa	Välituntitoiminta salissa
Tanssivälkkä	Eri lajit välitunneilla
Taukojumpia keskusradiosta	Taukojumpat
Jotkut tunnit ulkona tai puistossa	Oppitunnit ulkona
Istumisen vastainen viikko	Teemaviikko
Hiihtopäivä Auranmajalle	Talviliikuntapäivä
Luokkien välinen kilometrikisa koulumatkoista	Luokkien väliset kilpailut
Ysit vs. Opet pesis	Opettajien ja oppilaiden väliset turnaukset
Pyöräretki Heselle	Pyöräretki
Lumikenkäily	Yksilölaji
Katukoris	Joukkuelajit
Jouluaktiviteettikalenteri	Joulukalenteri
Liikuntavälinelainaamo	Liikuntavälineet
Pienille koulusuunnistusta → rasteilla tehtäviä	Alakoulun kanssa tehtävä yhteistyö

Sovelsimme tässä vaiheessa laadulliseen aineiston analyysiin myös määrällistä analyysia kvantifiomalla sitä. Numeeriset arvot ovatkin usein osa myös laadullista tutkimusta. Aineiston kvantifiominnin myötä laskimme aineistossa esiintyvien ilmauksien määriä. (Schreier 2012, 36; Tuomi & Sarajärvi 2018, 135.) Laskimme ilmauksien määrät jokaisen alaluokan osalta. Esimerkki aineiston kvantifiominnista on nähtävillä taulukossa 8. Koko vuosikelloaineiston osalta yläluokat, alaluokat ja näiden sisältämien ilmauksien määrät ovat nähtävillä liitteessä 4. Lisäksi

näiden kategorioiden ulkopuolelta toiveena mainittiin kertaalleen *Opettajat ois enemmän mukana!*

TAULUKKO 8. Esimerkki vuosikelloaineiston kvantifionnista

Yläluokka	Alaluokka
Välituntitoiminta	Välituntitoiminta salissa ***
	Välituntitoiminta *****
	Ulkovälitunnit **
	Eri lajit välitunneilla ***

\* = Ilmaisujen määrä

Vuosikellolomakkeessa lukuvuosi oli jaettu ajallisesti neljään lohkoon. Jätimme analyysissä toiveiden ajankohdat lopulta huomioimatta. Esimerkiksi joululoma-hiihtoloma lohkoissa ja hiihtoloma-kesäloma lohkoissa esiintyi samoja toiveita. Pohdimme asiaa ja tulimme siihen lopputulokseen, ettei toiveiden ajankohdalla tämän tutkimuksemme kannalta ole merkitystä.

## 6 Tutkimuksen tulokset

Tässä luvussa esittelemme tutkimuksemme keskeisimpiä tuloksia yläkoulujen oppituntien ulkopuoliseen liikuntaan liittyen. Laadullisessa tutkimuksessa tulokset ilmoitetaan tyypillisesti kirjallisessa muodossa, joka perustuu haastatteluista poimittuihin puhtaaksi kirjoitettuihin kertomuksiin. Laadullisen tutkimuksen tulokset kertovat yhden näkökulman tutkittavasta ilmiöstä. (Erlingsson & Brysiewicz 2013.) Sisällönanalyysin tavoitteena ei olekaan antaa yleistettäviä tuloksia, vaan kontekstiin liittyvä laaja käsitys tutkittavasta aiheesta (Vaismoradi & Snelgrove 2019). Tässä tapauksessa tulokset kertovat tilanteesta tutkimukseen osallistuvien yläkoulujen kohdalla. Käsittelemme tutkimustulokset tutkimuskysymys kerrallaan. Ensimmäisessä alaluvussa (6.1) käsittelemme yläkoulujen käytänteitä liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumisesta. Toisessa alaluvussa (6.2) avaamme, millainen liikuttajatoiminta tukee yläkoulujen liikunnallisen toimintakulttuurin edistämistä. Kolmannessa alaluvussa (6.3) käsittelemme vuosikelloaineistossa esiintyneitä yläkoulujen oppilaiden toiveita koulun liikunnallisen toimintakulttuurin toteuttamiselle.

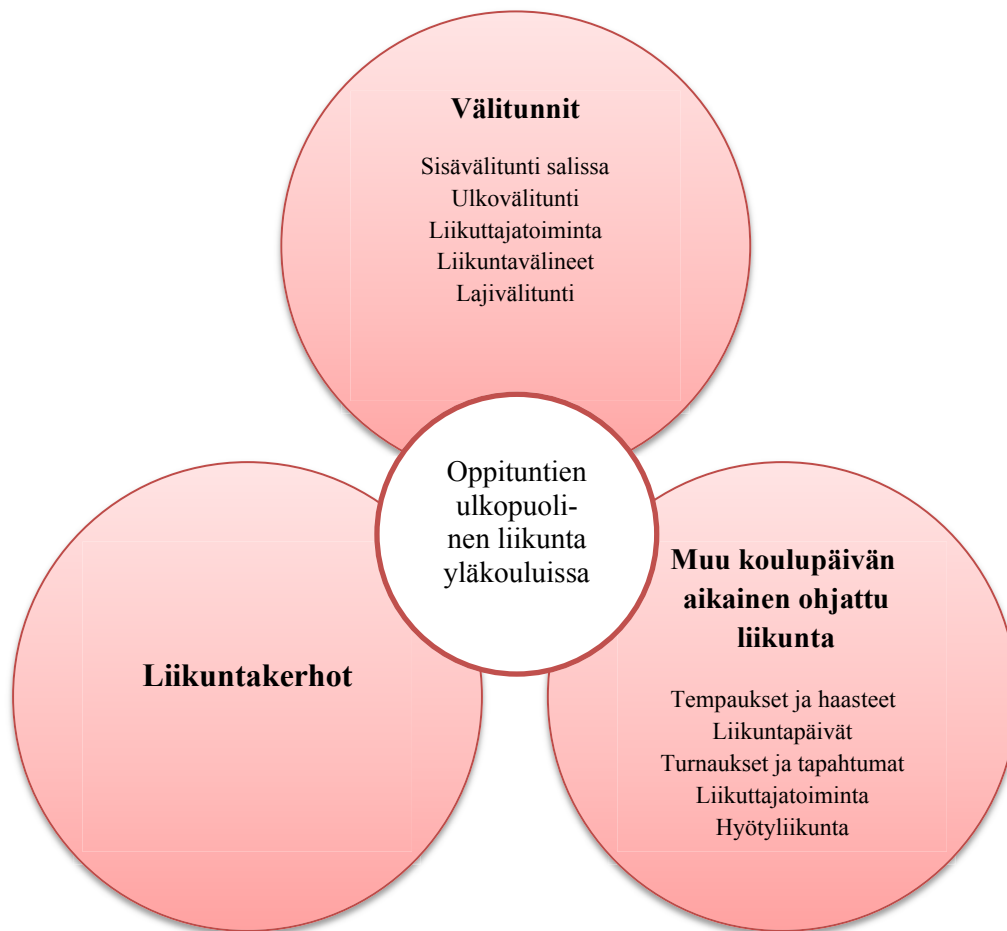
Esitämme tutkimusten lomassa lainauksia opettajien ryhmähaastatteluista. Lainauksia ovat pääosin suoria lainauksia opettajien puheista. Joidenkin kommenttien kohdalla lainausta on kuitenkin esimerkiksi toiston vuoksi selkeytetty. Esimerkiksi lainaus ”...siellä saa porukka vapaasti tulla sinne liikkumaan, liikkumaan sinne ja siellä on tuutorit matkassa...” selkeytettiin muotoon ”...siellä saa porukka vapaasti tulla liikkumaan sinne ja siellä on tuutorit matkassa...” Pyrimme kuitenkin käyttämään mahdollisuuksien mukaan täysin suoria lainauksia haastatteluista.

### 6.1 Yläkoulujen liikunnallisen toimintakulttuurin toteuttamiseen liittyvät käytänteet

Tässä luvussa vastaamme ensimmäiseen tutkimuskysymykseemme: *Millaisia käytänteitä Oulun yläkouluilla on liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumiselle painottuen oppituntien ulkopuoliseen liikuntaan?* Kokosimme yhteen itse analysoimamme aineiston 3 analyysin tulokset sekä Lastuvirran ja Seppäsen (2019) analyysin tulokset aineistojen 1 ja 2 osalta. Aineistot koottiin yhteen samaan tutkimuskysymykseen liittyen. Käsittelemme tässä kappaleessa oppituntien ulkopuolista liikuntaa edellä mainittuun tutkimuskysymykseen vastaten.

Luvussa kolme esittelimme, mistä eri osista yläkoulujen koulupäivien aikainen liikunta koostuu. Seuraavaan kuvioon kaksi kokosimme yhteen teorialähtöisen sisällönanalyysin pohjalta

muodostetut alaluokat oppituntien ulkopuoliseen liikuntaan liittyen kaikkien kolmen aineiston osalta. Kuvio pohjautuu Lastuvirran ja Seppäsen (2019) sekä meidän tekemään analyysiin.



KUVIO 2. Oppituntien ulkopuolinen liikunta yläkouluissa (Mukailtu Lastuvirta & Seppänen 2019, 42)

Välitunnit yläkouluissa jakaantuvat sisävälitunteihin ja ulkovälitunteihin. Sisävälituntitoimintaa järjestetään pääsääntöisesti koulun liikuntasalissa tiettyinä ajankohtina. Tällaisen sisävälitunnin järjestämiseen liittyvät käytännöt vaihtelivat kouluittain. Osassa kouluista sisävälitunti salissa mahdollistettiin päivittäin, kun taas toisissa kerran viikossa tai tiettyinä päivinä vuoroviikoin eri luokka-asteille. Myös välitunnin kesto vaihteli. Aineistojen 1 ja 2 osalta sisävälitunteja salissa järjestettiin yhtä lukuun ottamatta kaikissa kouluissa (Lastuvirta ja Seppänen 2019, 43). Aineistossa 3 sisävälitunnit salissa olivat joko tällä hetkellä käytössä tai olleet aiemmin käytössä kaikissa kouluissa. Yhdessä kouluista välituntiliikuntaan liittyviä käytäntöjä ei haastatteluhetkellä voitu käytännön syistä toteuttaa. Kyseisessä koulussa oppilaat siirtyivät välitunnin aikana paikasta toiseen ja näin ollen välituntitoimintaa ei voitu toteuttaa.

*”...me ollaan sikäli tällä hetkellä liikkuvaa koulua, että meillä oppilaat vaihtaa tunnin, välitunnin aikana paikasta toiseen melkein jatkuvasti päivän aikana monta siirtymistä että oikiastaan tämän vuoden aikana sen takia niin ei semmosia välituntiliikuntakäytäntöjä ja muita ei käytännön syistä oo voinu mittää ollakkaa...” (TT-15)*

Yhteenvedona haastatteluhetkellä sisävälituntitoimintaa salissa toteutettiin 18 koulussa 20:stä. Lastuvirta ja Seppänen (2019, 43) mainitsevat, että sisävälitunnit olivat pääsääntöisesti ohjattuja ja ohjauksesta oli useissa kouluissa vastuussa liikuttajat. Liikuttajien rooli välituntitoiminnan sekä muun koulupäivän aikaisen liikunnan osalta vaihteli eri koulujen välillä. Liikuttajatoimintaa käsittelemme laajemmin seuraavassa alaluvussa (6.2).

*”Noin useamman kerran viikossa on sisävälitunnit kymmenen ja kahdentoista välitunneilla. Siellä saa porukka vapaasti tulla liikkumaan sinne ja siellä on tuutorit matkassa elikkä tarvittaessa ne auttavat siinä valvovaa opettajaa ja kerää välineitä ja muuta pois sieltä. ” (TT-13)*

*”Välituntiliikuntaa on tuolla salissa sillä lailla tukioppilaat on pitänyt sitä, että välitunnin aluksi aukaistaan ovet ja siellä on vaikka kymmennen minuutin sählypelit. Tätä on ollu niinku kerran viikossa tietyt välkät onko kaks välkettä silloin kerran viikossa.” (TT-2)*

Aineiston 3 osalta kaksi opettajista mainitsee välituntitoiminnan salissa olevan ohjattua ja kaksi omaehtoista. Kaksi muuta opettajaa eivät tuo puheessaan esille, onko välituntitoiminta ohjattua vai omaehtoista.

*”Puolen tunnin välitunti sitten aina vuoro viikoin et täs on nyt esimerkiks vaikka seiskoille, kasit, ysit elikkä yläkoululaisille sisävälitunti, jossa on ohjattua toimintaa eli nää moviesit niillä on niinku tietyt vuorot siellä on kaks viiva kolme oppilasta aina sovittu jotka kerrallaan käy sitte miettii etukäteen mitä se toiminta on ja ne sitte ohjaa siellä...” (TT-16)*

*”Meillä se oli tuo välituntiliikunta, että liikuntasalia käytetään siellä välitunneilla ja meillä se on täysin omaehtoista että ne oppilaat saa tehä ihan mitä ne haluaa, ei nyt tietystikkää ihan mitä haluaa että siellä on aina valvoja.. ” (TT-18)*

Ulkovälituntikäytännöt vaihtelivat kouluittain. Osassa kouluista suurin osa välitunneista on ulkovälitunteja ja joissain on esimerkiksi yksi ulkovälitunti päivittäin. Lastuvirran ja Seppäsen (2019, 43) tutkielmassa aineistojen 1 ja 2 osalta 11 opettajaa 12 opettajasta mainitsee heidän koulullaan pakollisen ulkovälitunnin olevan käytössä. Aineistossa 3 yksi opettajista mainitsi, ettei koululla ole käytössä yläkoululaisille ulkovälitunteja ollenkaan. Kaikki opettajista eivät kuitenkaan tuoneet ulkovälitunteja puheessaan ilmi ollenkaan. Lisäksi ulkovälitunnit koettiin osittain haasteellisiksi, sillä oppilaat eivät ole olleet halukkaita menemään vapaaehtoisesti ulos.

*”Ulkovälitunti on sillä tavalla että seiska ysitki joutuu joka aamu mennee yheksän neljäviis viiva kymmenen olemaan sitte ulkona” (TT-16)*

*”Kaikki välitunnithan meillä on ulkovälitunteja paitsi päivän eka ja vika, eli ei meillä mahu olleen sisällä meillä on niin pienet käytävät ja tilat et se on mun mielestä se meidän paras juttu...” (TT-19)*

*”...meillä tosiaan ei oo sitä ulkovälituntia käytössä ihan sen takia että se mennee siihen kissa-hiirimeininkiin et sit saa olla ajamassa.. kehotettu on kyllä käymään vähintään kerran...” (TT-4)*

Lastuvirta ja Seppänen (2019, 45) muodostivat analyysinsä pohjalta yhdeksi alaluokaksi lajivälitunnit. Aineistoissa 1 ja 2 useat opettajat toivat esille, että kouluissa oli käytössä sisävälitunti, joka oli omistettu selkeämmin tietylle lajille, kuten koripallolle. Aineistossa 3 tietyille lajille omistettuja välitunteja ei niinkään mainittu. Yksi opettajista kuitenkin kertoi salivälitunnilla pelattavien lajien määräytyvän hyvin pitkälti esillä olevan välineistön pohjalta. Toinen opettajista mainitsi koululla järjestettävästä taistokilpailusta, johon liittyen keväällä sisävälitunneilla saa käydä harjoittelemassa saliin rakennettua taistorataa kilpailua varten.

*”...ja ne on aikalailla vapaita eli käytännössä se välineistö ohjaa mitkä on paikoillaan että tossa on koripallot siinä on koripallo, tossa on sulkapallot, mailat siinä on sulkapalloo, tossa on sählymailat siinä on sählyt...” (TT-19)*

*”Sit on taistorata-harjoitteluvälkkä, liikuntatuutorit laittaa keväällä sen radan sitä saa reenata.” (TT-20)*

Lastuvirran ja Seppäsen (2019) tutkielmassa yläluokkaan välitunnit sisältyivät alaluokat liikuntavälinekori/lainaamo sekä pelipöydät. Aineistossa tuli esiin myös muiden liikuntavälineiden

rooli, joten päädyimme yhdistämään nämä alaluokat luomalla uuden, laajemman alaluokan liikuntavälineet. Osassa kouluista oli käytössä liikuntavälinekori/lainaamo, josta oppilaat saivat välituntisin lainata haluamiaan välineitä käyttöönsä. Pelipöydät olivat suosittuja useissa kouluissa, etenkin sisävälitunneilla. Sekä liikuntavälinekorin/lainaamon, että pelipöytien kohdalla käytännöt vaihtelivat eri kouluilla. Pelipöytien suhteen oli käytössä esimerkiksi varauskalenteri tai luokka-asteittain varatut vuorot. Lisäksi opettajat mainitsivat liikuntavälineistä erilaiset pallo, mailat, trampoliinin sekä leuanvetotangon.

*”...sisäaktiviteetteja no sieltä löytyy pingispöytä joka on kovassa käytössä ja sitte on liitokiekkoo...” (TT-16)*

*”...sitte ku ne saa omikseen tehä ja temppuilla tai hyppiä trampoliinilla nii ne on ihan mielissää.” (TT-18)*

Kaikissa haastatteluissa korostui muu koulupäivän aikainen ohjattu liikunta merkittävänä osana yläkoulujen liikunnallista toimintakulttuuria. Tämä toiminta ei yleensä ole samalla tavalla päivittäistä kuin esimerkiksi välituntiliikunta, mutta lukuvuoden aikana yksi merkittävä keino lisätä fyysisen aktiivisuuden määrää yläkouluissa. Muuhun koulupäivän aikaan ohjattuun liikuntaan kuuluvat jo Lastuvirran ja Seppäsen (2019) tutkielmassa esiintyneet haasteet ja tempaukset, liikuntapäivät, turnaukset ja tapahtumat sekä hyötyliikunta. Lisäksi lisäsimme tähän yläluokkaan alaluokan liikuttajatoiminta. Aineistoissa liikuttajat olivat osana myös esimerkiksi liikuntapäivien ja erilaisten haasteiden suunnittelussa sekä toteuttamisessa ja näin ollen liikuttajatoiminta ei rajoittunut koskemaan pelkästään välituntitoimintaa, vaan näyttäytyi laajempaan osana koulun liikunnallista toimintakulttuuria.

*”...mut se että mitä isoja ponnistuksia on nii tosi iso ponnistus on syksyn liikuntapäivä, eli me oppilaitten kanssa se suunnitellaan ja toteutetaan koko yläkoululle...” (TT-19)*

Liikuntapäivät ovat merkittävä osa monen koulun liikunnallista toimintakulttuuria. Liikuntapäiviin liittyen kouluilla järjestetään esimerkiksi talvi- ja syysliikuntapäiviä, erilaisia teemapäiviä, sekä oppilaiden ryhmäytymiseen tähtääviä ryhmäytymispäiviä. Lastuvirta ja Seppänen (2019) toivat esille aineistojen 1 ja 2 osalta talviliikuntapäivien suosion. Talviliikuntapäivät pitivät vaihtelevasti sisällään esimerkiksi laskettelua, hiihtämistä, mäenlaskua tai luistelua. Syksyn liikuntapäivä järjestettiin myös useissa kouluissa. Muista teemapäivistä selvästi koros-

tui yhdeksäsluokkalaisten tanssiaiset. Lisäksi yksittäisiä mainintoja tuli erityyppisistä teemapäivistä, kuten taistorataan liittyvä kilpailupäivä, vanhoja suomalaisia pelejä sisältävä teemapäivä tai kaupungilla järjestettävä kulttuuripäivä.

*”...no nyt on järjestävät ystävänpäivän luistelutapahtuman muun muassa...” (TT-16)*

*”Ysien itsenäisyyspäivätanssit joka on perinne joka on myöski liikunnanopettajien aika pitkälti organisoima ja tuota siihen osallistu kaikki ysit sillä lailla niinku siihen tai kaikki ysit ei osallistunu tansseihin mutta ne osallistu siihen kaikki tuli juhlapuvuissa ja sitten käveli siellä aluksi yhdessä kaikki ysit, sitten ne jotka tanssi tai ne jotka ei tanssinu nii sitte istu ja ne tanssijat sitte tanssi” (TT-17)*

*”...sitten oppilaille oli suunnattu semmonen teemapäivä vanhoja suomalaisia pelejä elikkä siellä oli eukonkantoa ja saappaanheittoa muun muassa välituntitoimintana yhen päivän ajan...” (TT-16)*

Haasteet ja tempaukset ovat osa muuta koulupäivien aikaista liikuntaa yläkouluissa. Haasteita ja tempauksia järjestettiin useimmilla kouluilla. Erilaisia kouluilla järjestettyjä haasteita olivat esimerkiksi aktivoiva liikuntajoulukalenteri, lankkuhaaste ja erilaiset juoksuhaasteet, joissa esimerkiksi kerätään kilometrejä. Liikuntahaasteita toteutettiin kouluissa ympärivuoden eri tavoin. Joissain kouluissa liikuntahaasteet olivat viikoittaisia, joissain satunnaisia tai jossain järjestettiin syksyisin ja keväisin muutamia haasteviikkoja.

*”Meillä oli kans se viikottaiset liikuntahaasteet ja se on sillee että jokainen luokka vuorotellen keksii sen haasteen.” (TT-18)*

*”Meillä on aina kaks kolme kertaa syksyllä joku haasteviikko tuutoreilla keväällä kaks kolme kertaa ja se voi olla vaikka semmonen korishaaste ja sitten sinne saa tulla alakoulusta ja yläkoulusta pitkällä välkällä.” (TT-20)*

*”...maratonhaaste elikkä siinä on ollu viikko aikaa me ollaan mitattu sinne meidän pihamaalle semmonen 500 metrin lenkki ja niillä on viikko aikaa luokittain kerätä maratoni.” (TT-20)*

Aineiston perusteella erilaiset turnaukset ja tapahtumat ovat myös hyvin suosittuja kouluissa. Turnauksiin ja tapahtumiin kuuluu valtakunnallisia tapahtumia, koulujenvälisiä turnauksia sekä



koulun sisäisiä turnauksia. Koulun sisäisissä turnauksissa korostuivat luokkien väliset turnaukset sekä oppilaiden ja opettajien väliset turnaukset. Turnauksia järjestettiin välituntisin, liikuntatunneilla tai yhden tai useamman päivän kestoisina tapahtumina.

*”...oppilaat ite järjesti jalkapalloturnauksen, se oli keväällä jotenki et ne piti välituntisin sitte...” (TT-16)*

*”...turnaukset niitä meillä on tosi paljon ja niistä ne tykkää ihan hirveesti että on niinku käsipalloa, salibandya, pesäpalloa, kaukalopalloa ja kaikkea turnausta.” (TT-18)*

*”Meilläki ku oli nyt vasta salibandy turnaus nii meillä oli opettajat vastaan oppilaat ja se oli ihan älyttömän kova, ne oli niinku oppilaat ootti ihan hulluna.” (TT-18)*

Lastuvirta ja Seppänen (2019) muodostivat alaluokan hyötyliikunta kattamaan koulupäivien aikana tapahtumat siirtymät. Yksi opettajista kertoi, kuinka heidän koulussaan on ollut tapana liikkua esimerkiksi erilaisiin koulupäivien aikaisiin tapahtumiin pyörällä. Koulu on myös hankkinut lainapyöriä oppilaiden käyttöön tätä varten. (Lastuvirta & Seppänen 2019, 48.) Tähän alaluokkaan sisältyy myös muu koulupäivän aikainen pakollinen liikkuminen paikasta toiseen, kuten aiemmin mainitsemamme välituntien aikaiset siirtymät.

*“...meillä on lainapyöriä ja me koitetaan liikkua mahdollisimman paljon joka paikkaan. Kevvään kirkkoretki nii ollaan tehty pyörillä ja sitte näitä toiminnallisia päiviä syksyllä, jos niitä on vaikka kaupungissa on ollu tuota kaupunkisuunnistusta, niin meillähän kuitenkin se melkeen kymppi tulee pyöräillä niin pyöräillä ollaan menty.” (TT-12)*

Lastuvirta ja Seppänen (2019) korostavat tutkielmassaan aineistojen 1 ja 2 osalta liikuntakerhojen vähäistä määrää yläkouluissa. Aineistojen 1 ja 2 osalta yhdessä koulussa oli järjestettyä kerhotoimintaa yläkoululaisille. Tässä tapauksessa kyseessä oli juoksukoulu. Lisäksi toinen opettaja oli maininnut tulossa olevan koripallokerhon yläkoulun oppilaille.

*”Telinevoimittelukerhoa mä oon ite pitäny ykkös-nelosluokille ja sitte nyt on tulossa koripallokerho seiska-ysiluokille.” (TT-10)*

Yksi opettajista myös kertoi koulun oppilaiden, erityisesti tyttöjen, kyselleen koripallokerhon perään. (Lastuvirta & Seppänen 2019, 45.) Aineistossa 3 vain yksi kuudesta opettajasta mainitsi

liikuntakerhot osana yläkoulun liikunnallista toimintakulttuuria. Kyseinen opettaja mainitsi vain, että koulussa on liikuntakerhoja oppilaille, mutta haastattelusta ei käynyt ilmi tarkemmin kerhojen määrää tai minkälaisia kerhoja on kyseessä. Kokonaisuudessaan liikuntakerhojen määrä yläkouluissa on siis vähäinen.

*”Täällä on lueteltu näitä tuota siis liikuntapäivät on pari vuodessa varmaan kaikilla muillaki on niitä, sitte on virkistys iltapäiviä opettajille kaikilla muillaki on niitä, sitte, liikuntakerhoja oppilaille ja opettajien sählyvuoroa, retke-, pyöräretket, solujen välisiä liikuntakisoja, nuista mää en oo kyllä kuullu tähän mennessä oikeesti mutta tämmösiä, eiköhän siinä oo jo jotaki.” (TT-17)*

Liitteessä 4 olevaan taulukkoon kokosimme aineistoissa esiintyneet Oulun yläkoulujen käytänteet oppituntien ulkopuolisen liikunnan toteuttamiseen liittyen. Lastuvirta ja Seppänen (2019) olivat tutkielmassaan käyttämiensä aineistojen pohjalta koonneet vastaavan taulukon 14 yläkoulun osalta. Taulukko oli hyödyllinen ja tärkeä osa tutkielmaa. Mielestämme oli olennaista koota taulukko, jossa kaikkien tutkimukseen osallistuneiden yläkoulujen käytänteet olisivat koottuna yhteen. Näin ollen täydensimme taulukkoa niin, että se sisältää haastatteluissa esiin tuodut käytänteet kaikkien 20 yläkoulun osalta. Tämä toimii hyvänä apuvälineenä esimerkiksi, kun halutaan lisätä yläkoululaisten koulupäivien aikaisen fyysisen aktiivisuuden määrää. Taulukosta pystyy selkeästi näkemään yläkouluilla käytössä olleita käytänteitä liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseksi.

## **6.2 Liikuttajatoiminta osana yläkoulujen liikunnallisen toimintakulttuurin edistämistä**

Tässä luvussa vastataan toiseen tutkimuskysymykseen: *Millainen liikuttajatoiminta tukee Oulun yläkoulujen liikunnallisen toimintakulttuurin edistämistä?* Liikuttajatoiminta korostui haastatteluissa selkeästi yhtenä keskeisenä yläkoulujen liikunnalliseen toimintakulttuuriin vaikuttavana tekijänä. Tämän vuoksi valitsimme tämän tutkimuksemme toiseksi tutkimuskysymykseksi. Haastatteluissa ei suoraan kysytty liikuttajatoiminnasta, vaan opettajat keskustelivat yleisesti oppituntien ulkopuolisesta liikunnasta yläkoulun liikunnallisen toimintakulttuurin edistäjänä. Jokaisessa haastattelussa tuli ilmi liikuttajatoiminnan olevan yksi edistävä tekijä kohti liikunnallista toimintakulttuuria. Kaiken kaikkiaan aineistoissa liikuttajatoiminta esiintyi hyvin positiivisena asiana ja liikunnallista toimintakulttuuria edistävänä tekijänä.

*”Mut siis se että meillä on nyt on liikuntatuutorit ollu varmaan kakstoista vuotta et se on meiän paras perinne että meillä on valittu ja meillä ne toimii ja ite oon ollu siinä alusta asti.” (TT-19)*

Keskeisimpänä tuloksena liikuttajatoiminta nähtiin liikunnallista toimintakulttuuria edistävänä tekijänä erityisesti välituntitoiminnan osalta. Liikuttajat olivat keskeinen osa välituntitoimintaa tutkimuksen kohteena olevissa yläkouluissa monella eri tapaa. Ensinnäkin liikuttajat pitivät ohjattua välituntitoimintaa sekä vertaisryhmälleen että nuoremmille esimerkiksi alakoulun oppilaille.

*”Tää on meiän välituntikalenteri eli meil on joka päivä välituntiliikuntaa ja sporttarit vetää nämä kutosluokkalaisille, sporttarit vetää nämä vitosluokkalaisille. Sitteen mulla on tietyt lentopalloa pelaavat tytöt jotka vetää tän lentopallovälkän sitteen tanssia harrastusta harrastavat tytöt vetää ton tanssivälkän ja sitten luokkari vetää ton palloilun, ne on toiminut tosi hyvin.” (TT-7)*

Lisäksi liikuttajat valvoivat välituntitoimintaa liikuntasalissa ja huolehtivat sekä välituntivälineiden saatavuudesta että niiden palauttamisesta.

*”Meil on ne liikuntatuutorit nii ne jakaa niitä välineitä ja pitää huolen että ne palautetaan nimiä vastaan.” (TT-20)*

Liikuttajat olivat myös mukana järjestämässä muuta yläkoululaisten fyysistä aktiivisuutta lisäävää toimintaa. Näissä tapauksissa liikuttajat osallistuivat usein sekä toiminnan suunnitteluun, että sen ohjaamiseen. Tällaista liikettä lisäävää toimintaa, joiden järjestämiseen liikuttajat osallistuivat, olivat aineistossa esimerkiksi erilaiset teemapäivät, turnaukset ja haasteet. Aineistossa esiintyi myös erilaisia liikuntapäiviä sekä esimerkiksi ryhmäytymiseen liittyviä teemapäiviä. Turnauksia yläkouluissa järjestettiin useissa eri lajeissa ja lisäksi liikuttajat järjestivät monenlaisia haasteita koulun oppilaille.

*”Sitte meillä on ollu näitä tämmösiä ihan perus korinheitto kisoja, 100-laukaus tutkaa ja ne on ollu tuutoreitten järjestämiä ne on ollu tosi niin ku helppoja tavallaa itelle se kun oppilaat on järjestäny ja hoitanu sen, keränny nimelistat ja muut.” (TT-13)*

*”Sitten meillä on tuota keväälle järjestetään katukoris turnaus ja siellä on sitten liikuntatuutoreista tulee dj:kin sinne mukaan ja soittaa, saahaan vähä sitä katukoris meininkiä. Me ollaan joskus pidetty sitä ulkona nyt aateltiin et pidetään sisällä. Me saadaan neljä eri katukoris kenttää sinne ja siel on dj:t jotka soittaa musiikkia ja siellä pelataan katukorista ja siinä meillä on kiertävä pokaali jolla sitten palkitaan.” (TT-20)*

Lisäksi muutama opettaja toi haastattelussa esiin hyväksi havaittuja yhteydenpitokäytäntöjä, sekä myös yhteydenpitoon liittyviä haasteita liikuttajatoiminnan osalta.

*”...meil on joka torstai kymppivälkkä nähää eli sillon jos on uusia ideoita pelien ohjaamiseen tai leikkimiseen nii sillon me niinku nähää ja sitten mulla on sporttareille WhatsApp-ryhmä kanski elikkä se että muistakaa välituntiliikunta tänään tai hei uusia välineitä tai just niinku tää koulutus et kuka haluaa lähtee niin niin toimii ihan hirmu hyvin.” (TT-7)*

*”Viestintäjärjestelmä on meillä ihan onneton, eli meillä on sovittu yks kokous per viikko, sillon me nähään.” (TT-19)*

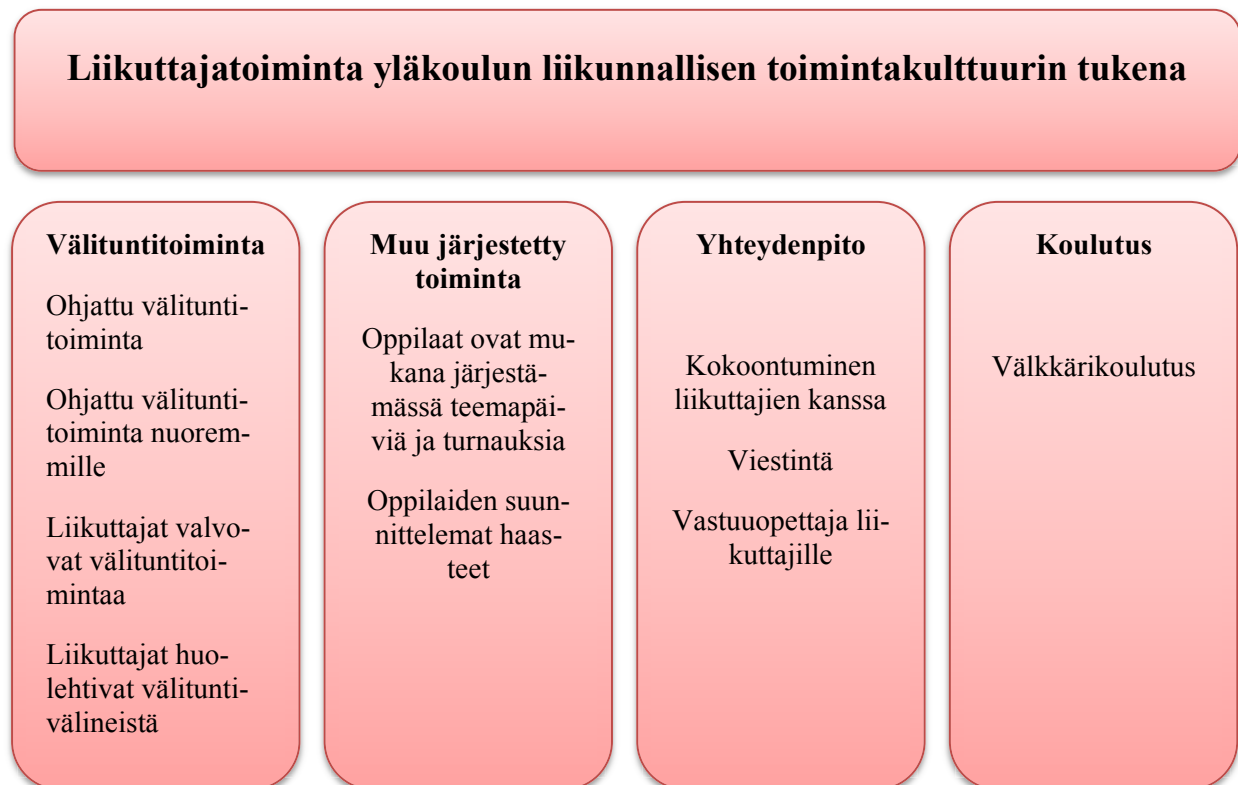
Haastatteluissa painotettiin välkkärikoulutuksen merkitystä. Välkkärikoulutuksessa koulutetaan syksyisin uusia liikuttajia koululle. Opettajat puhuivat myös liikuttajatoiminnan vapaaehtoisuudesta. Yksi opettajista mainitsi liikuttajatoimintaan halunneiden innokkaiden määrän ylittävän mahdollisten liikuttajien määrän, jolloin on jouduttu tekemään karsintaa. Haastatteluissa mainittiin myös liikuttajille olevan nimettynä vastuupettaja, joka ohjaa liikuttajatoimintaa.

*”Sitten aina elokuussa käynnistyy nii on tuo välkkärikoulutus seiskoille elikkä meil on joka vuosi pyritään aina kouluttaa uudet välkkärit ja meillä sanotaan niitä välkkäreitä sporttareiksi eli ne on sitten tota niitä jotka vetää välituntiliikuntaa” (TT-7)*

*”Se on sen verran suosittua toimintaa, että sinne ois tulijoita aika paljonkin matkaan, mutta sitte siitä on vähä karsittu ja tuo nyt on aika iso porukka kuitenkin millä sitte pyöritetään, mutta hirmu merkittävä porukka” (TT-13)*

*”...meillä on movies eli liikuttajat sitte on lähinnä vapaaehtoisista ykkösestä ysiin luokilta on lähestulkoon kaikilta luokilta oppilaita sitte joista koostuu tämä movies-porukka jota ohjaa sitte tuota meidän koulun viitosluokan kautta poikien liikunnanopettaja” (TT-16)*

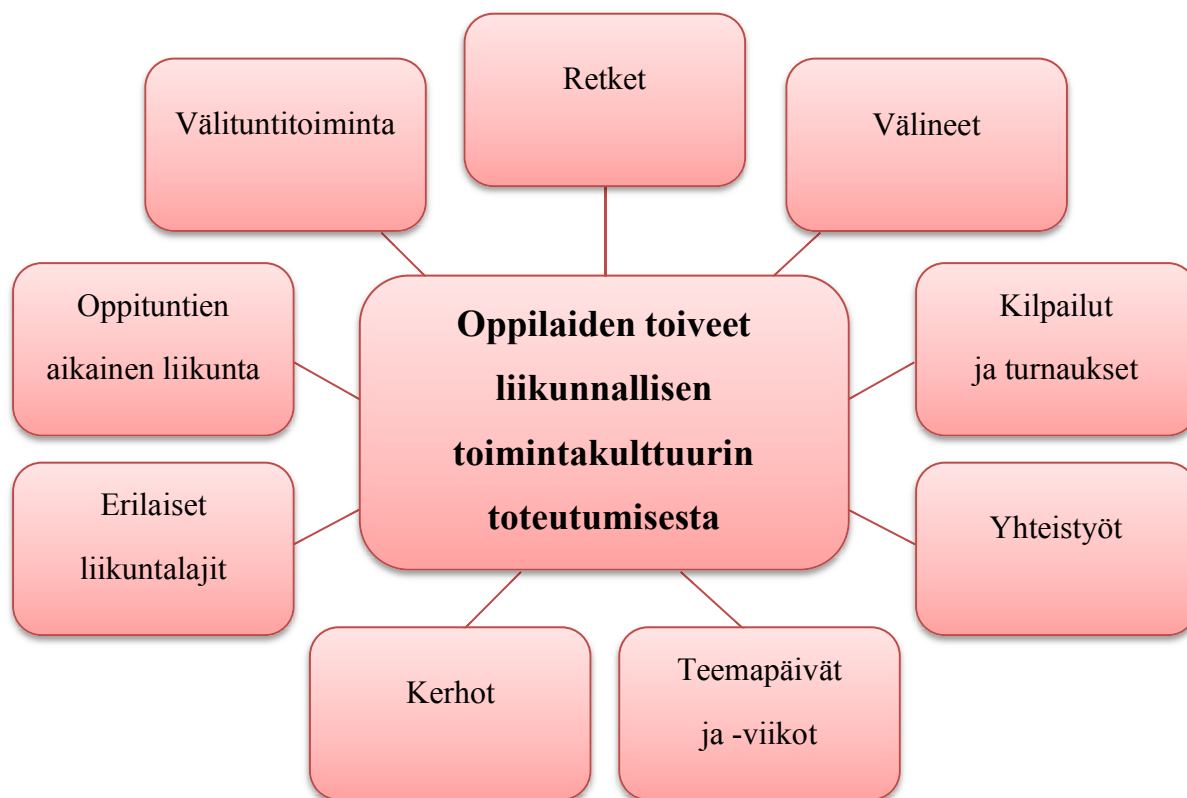
Kokosimme analyysimme pohjalta liikuttajatoimintaan liittyvät yläkoulun liikunnallista toimintakulttuuria tukevat tekijät seuraavaan kuvioon 3.



KUVIO 3. Liikuttajatoiminta yläkoulun liikunnallisen toimintakulttuurin tukena

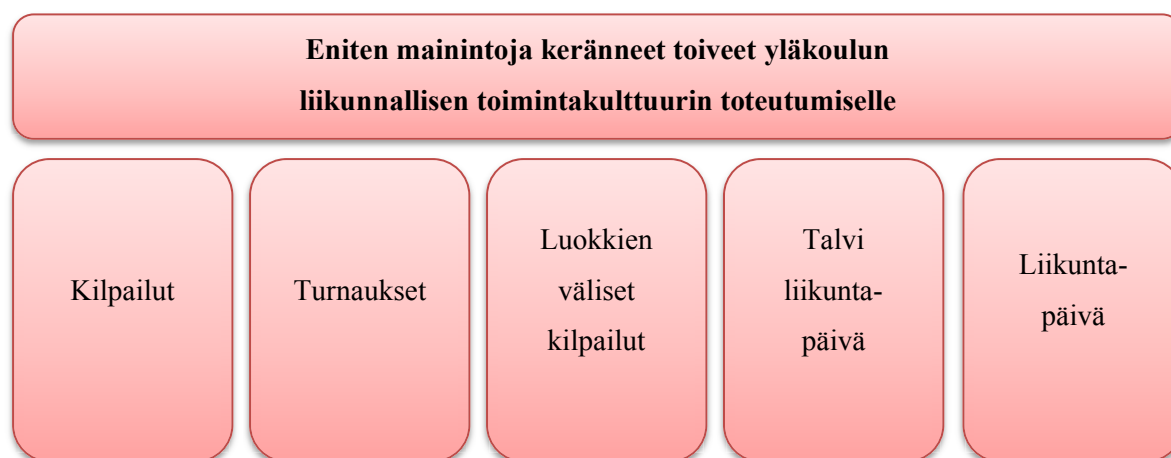
### 6.3 Yläkoulujen oppilaiden toiveet liikunnallisen toimintakulttuurin toteuttamiseen liit-tyen

Tässä kappaleessa vastaamme kolmanteen tutkimuskysymykseemme: *Millaisia toiveita Oulun yläkoulujen oppilailla on liikunnallisen toimintakulttuurin toteuttamisesta lukuvuoden aikana?* Oppilaat toivat esiin monenlaisia toiveita yläkoulun liikunnallisen toimintakulttuurin toteutta-miseen liittyen. Oppilaiden toiveet jakautuivat selkeästi yhdeksään eri yläluokkaan: välitunti-toiminta, retket, välineet, oppituntien aikainen liikunta, teemapäivät ja -viikot, kilpailut ja tur-naukset, erilaiset liikuntalajit, yhteistyöt ja kerhot. Nämä yläluokat ovat esitettyinä kuviossa 4. Kuitenkin erot mainintojen määrissä yläluokkien välillä olivat todella suuria.



KUVIO 4. Oppilaiden toiveet liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumisesta

Eniten toiveita oppilaat antoivat yläluokkiin erilaiset liikuntalajit, teemapäivät ja -viikot sekä kilpailut ja turnaukset. Liikuntalajeista yksilölajit sekä muut liikuntalajit saivat eniten kannatusta. Teemapäivistä toivotuimpia olivat talviliikuntapäivä sekä liikuntapäivä. Oppilaat toivoivat erilaisia kilpailuja, turnauksia sekä luokkien välisiä kilpailuja, kuten kuviosta 5 voidaan nähdä.



KUVIO 5. Eniten mainintoja keränneet toiveet vuosikelloaineistossa

Vastaavasti vähiten toiveita sijoittui yläluokkiin yhteistyöt, kerhot sekä retket. Yhteistöiden kohdalla oppilaat mainitsivat muun muassa liikuntalajimessut sekä alakoulun että päiväkodin kanssa tehtävän yhteistyön. Retkien osalta oppilaat toivoivat pyörä-, metsä- ja uimaretkiä sekä muita retkiä. Kerhotoiminnan osalta mainittiin yksi toive, joka oli *futiskerho*. Lisäksi näiden yläluokkien ulkopuolelta yhdessä vuosikellossa mainittiin *Opettajat ois enemmän mukana!*

Tuloksista selviää, että oppilaat pitävät siitä, kun yläkoulussa järjestetään erilaisia teemapäiviä sekä liikuntapäiviä. Oppilaat toivoivat muun muassa kouluolympialaisia ja yhdeksännen luokan itsenäisyyspäivän tanssiaisia. Laskettelupäivää, talviriehapäivää sekä ryhmäytymispäivää toivottiin myös toteutettavan.

Oppilaiden toiveissa korostuu myös kiinnostus erilaisiin turnauksiin ja kilpailuihin. Oppilaat toivoivat paljon opettajat vastaan oppilaat -kilpailuja sekä kilpailuja eri luokkien ja luokka-asteiden välillä. Aineistossa mainittiin kilpailuihin ja turnauksiin liittyen useita eri liikuntalajeja. Liikuntalajeja esiintyi niin yksilölajeista joukkuelajeihin kuin palloilulajeista muuhun välineurheiluun. Yksilölajeista toivottiin muun muassa pingisturnausta, hiihto- sekä uintikilpailuja. Joukkuelajien kohdalla mainittiin jalkapallo, salibandy, pesäpallo sekä koripallo. Muuhun välineurheiluun liittyen toivottiin esimerkiksi kaupunkisotaa, lipunryöstöä sekä polttopalloa.

Kokosimme kaikki vuosikelloaineistossa esiintyneet oppilaiden toiveet yhteen taulukkoon (liite 5). Taulukon tarkoituksena on avata oppilaiden toiveita ja sen myötä antaa esimerkkejä tavoista, joilla yläkoulujen liikunnallista toimintakulttuuria voitaisiin lähteä kehittämään. Liitteen avulla toimintakulttuuria voidaan kehittää oppilaiden toiveet huomioon ottaen. Tällä tavoin oppilaiden osallisuus ja vaikutusmahdollisuudet heitä koskeviin asioihin mahdollistetaan. Mielestämme taulukko on selkeä ja kattava sekä toimii hyvänä työvälineenä yläkoulujen liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisessä.

## 7 Pohdinta

Tässä luvussa tarkastelemme tutkimuksen tuloksia ja pohdimme esimerkiksi tutkimuksen etiikkaan ja luotettavuuteen liittyviä kysymyksiä. Tutkimuksen tuloksien osalta vertailemme myös oppilaiden toiveita yläkouluilla toteutettaviin käytäntöihin. Esittelemme tutkimuksen pohjalta sitä, kohtaavatko oppilaiden toiveet ja koulujen toteutus liikunnallisen toimintakulttuurin suhteen toisensa.

### 7.1 Tutkimuksen etiikka ja luotettavuus

Tutkimustyön tulisi perustua tieteellisiin tiedonkeruu- ja analyysimenetelmiin, jotta se on eettisesti kestävä. Tutkimusmenetelmien lisäksi tutkijan on pohdittava tutkimuksen eettisyyttä valitessaan tutkimusaiheen ja määriteltäessä tutkimuksen tavoitteet. Tutkimustyöllä on vaikutus myös yhteiskuntaan ja sen kehittymiseen. Tulosten tulisi olla hyödynnettävissä niin, että niitä voitaisiin tarkastella myös yhteiskunnan kehittymisen näkökulmasta. Hyödyn saavuttaminen ei kuitenkaan ole olennaista. (Kananen 2008, 133.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkijan on pohdittava ratkaisujaan tutkimuksessa monella eri tavalla. Tutkijan on pohdittava, onko työ luotettava ja analyysi kattava. Omat ajatukset ja ennako-oletukset ovat tutkijan apuna. Luotettavuuden arvioinnissa on otettava huomioon koko tutkimusprosessi. Kvalitatiivisia tutkimuksia pidetään henkilökohtaisempina kuin kvantitatiivisia tutkimuksia, koska ne sisältävät tutkijan omaa pohdintaa. (Eskola & Suoranta, 2001, 208, 210.) Kun lähdemme tutkimaan valittua aiheitamme, on meillä pohjalla ennalta opittu tieto. Näin ollen meillä on varmasti opintojen ja muun elämän myötä syntyneitä käsityksiä ja oletuksia tutkittavasta aiheesta. Nämä varmasti osaltaan auttavat tutkimuksen tekemisessä, mutta on muistettava, etteivät ennako-oletukset saa antaa vaikuttaa tutkimuksen tekemiseen tai tutkimuksen tuloksiin.

Tutkijan on mietittävä miten tutkimus vaikuttaa tutkittaviin toimiakseen eettisesti. Tutkijan tulee ottaa huomioon se, voidaanko tutkittavat tunnistaa tekstistä ja voiko tutkimuksesta aiheutua heille haittaa. (Heikkinen 2006.) Tutkimus sisältää aina monia eri päätöksiä, ja näin ollen tutkijan tulee miettiä tutkimuksen eettisiä kysymyksiä useassa eri vaiheessa. Tutkimuksen etiikka voidaan jakaa kahteen osaan, tiedon hankintaan ja tiedon käyttöön liittyviin kysymyksiin. Tiedon hankinnassa tutkimuksen etiikka ilmenee esimerkiksi tutkimuslupiin liittyvissä kysymyk-



sissä. (Eskola & Suoranta 2001, 52.) Käytimme tutkimuksessamme aineistona valmiiksi kerättyä aineistoa, jolloin tutkimusluvakin olivat jo olemassa. Lisäksi aineiston keruuseen, esimerkiksi haastattelun suunnitteluun, liittyvät eettiset kysymykset eivät suoranaisesti meitä kosketa. Tutkimuksen etiikka painottuukin tässä tapauksessa aineistojen käyttöön ja niiden säilyttämiseen osana tutkimuksen tekoa.

Aineiston käytössä keskeisessä roolissa ovat käsitteet luottamuksellisuus ja anonymiteetti. Tuloksien julkaisuvaiheessa on tärkeää huolehtia siitä, ettei tutkittavien henkilöllisyys paljastu niin ollen anonymiteetti säilyy. (Eskola & Suoranta 2001, 56–57.) Emme käsittele tutkielmassamme kouluja tai opettajia nimeltä. Lisäksi mikäli haastatteluissa tulee ilmi jotain muita asioita, joista haastateltava olisi tunnistettavissa, emme tuo niitä ilmi tutkielmassamme.

Tiedonhaun merkitys on kasvanut tieteellisessä tutkimuksessa, koska informaatiota on saatavilla entistä enemmän. Tärkeää on valita se olennainen, johon liittyy tiedon arviointi. Tätä kutsutaan lähdekritiikiksi. (Mäkinen 2005, 62.) Lähdekritiikillä tarkoitetaan sitä, että tutkija arvioi käyttämänsä lähteen tai aineiston laadun ennen kuin käyttää sitä tutkimuksessaan. Lähdekritiikki on tärkeä asia, koska niin aineiston kuin lähteenkin laatu vaikuttaa suoraan tutkimuksen luotettavuuteen. (Vilkka 2007, 34.) Näin ollen luotettavuuden kannalta meidän tulee arvioida valitsemiamme lähteitä kriittisesti ja valita vain sellaisia lähteitä, joiden voimme arvioida olevan luotettavia. Lisäksi mahdollisuuksien mukaan pyrimme valikoimaan mahdollisimman uusia lähteitä ja näin ollen perustamaan tutkimuksemme mahdollisimman uudelle tiedolle. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kohentaa tutkijoiden tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Tarkkuus tulee huomioida tutkimuksen kaikissa vaiheissa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 232.)

Tutkimuksen luotettavuutta tukee tutkimuksen metodologisten vaiheiden kuvaaminen. Lisäksi tutkimuksen analyysin eri vaiheiden kirjoittaminen selkeästi näkyviin ja esimerkit eri analyysivaiheista tukevat luotettavuutta. (Erlingsson & Brysiewicz 2013.) Luotettavuudella viitataan siihen missä määrin tutkimus voidaan toistaa samoja analyysimenetelmiä hyödyntäen niin, että lopputuloksena saadaan aikaan sama lopputulos. Tutkimuksen tuloksia on tärkeä kuvata mahdollisimman tarkasti. (Goetz & LeCompte 1984, 211.) Kirjoitimmekin välivaiheita analyysistä muistiin analyysin edetessä ja esittelimme niitä tutkimuksen toteutus -luvussa.

## 7.2 Johtopäätökset

Tutkimuksessa haluttiin selvittää yläkoulujen käytänteitä liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumiselle, liikuttajatoiminnan roolia sen toteutuksessa ja oppilaiden toiveita fyysisesti aktiivisempien koulupäivien toteutumiseksi. Tutkimuksen kautta haluamme jakaa konkreettisia esimerkkejä sekä ideoita liikunnallisen toimintakulttuurin lisäämiselle yläkoulussa oppituntien ulkopuolella. Kokosimme liitteisiin 4 ja 5 aineistossa ilmenneet konkreettiset käytänteet ja toiveet toiminnan toteuttamisen suhteen.

Tutkimuksemme yhtenä tarkoituksena oli selvittää oppituntien ulkopuoliseen liikuntaan liittyviä käytänteitä, joiden avulla liikunnallista toimintakulttuuria yläkouluissa toteutetaan. Tutkimukseen osallistuneissa yläkouluissa välituntitoiminta oli yksi keskeinen oppituntien ulkopuoliseen liikuntaan liittyvä tekijä. Koko peruskoulun aikana välitunneilla vietettyä aikaa kertyy oppilaalle yhteensä noin 2000 tuntia. Tämä on enemmän kuin yhdestäkään yksittäisesti oppiaineesta kertyvä tuntimäärä. (Moilanen ym. 2017.) Näin ollen välitunneilla on kouluaikana hyvin suuri merkitys.

Välituntitoiminta on olennainen kehittämiskohde myös koska sen avulla tavoitetaan koko kouluyhteisö (Kämppe ym. 2018). Yläkouluissa välitunteja vietetään selvästi passiivisemmin kuin alakouluissa (Rajala ym. 2019). Välituntitoiminta jakautuu ulko- ja sisävälitunteihin. Näistä sisävälitunnit ovat yläkouluissa yleisempiä. Yläkoululaisista välituntejaan ulkona viettää alle puolet oppilaista (Kantomaa ym. 2018). Aineistosta ilmeni, että osa opettajista on väsyneitä siihen, etteivät oppilaat ole halukkaita menemään välitunneilla ulos. Jossain kouluissa pakollinen ulkovälitunti oli jopa poistettu käytöstä tämän takia. Istumisen vähentämisen näkökulmasta ulkovälitunnit olisivat kuitenkin olennaisia, sillä tutkimuksen mukaan oppilaat istuvat sisävälitunneilla huomattavasti enemmän kuin ulkovälitunneilla (Rajala ym. 2019).

Joidenkin yläkoulujen kohdalla välituntiliikuntaan liittyviä käytänteitä ei yläkoulujen remonttien vuoksi voitu tällä hetkellä toteuttaa ollenkaan. Remontit toisaalta lisäävät oppilaiden fyysisistä aktiivisuutta heidän siirtyessä välitunnin aikana paikasta toiseen. Tässä tilanteessa oppilaiden omaehtoinen liikkuminen ja valinnanvapaus välituntitoiminnan suhteen ei kuitenkaan toteudu. Koulupäivien aikaset siirtymät voidaan kuitenkin lukea osaksi hyötyliikuntaa. Ohjattua sisävälituntitoimintaa järjestettiin tutkimuksen perusteella yläkouluilla monipuolisesti. Ohjatun sisävälituntitoiminnan avulla nuorten fyysistä aktiivisuutta saadaan lisättyä. Tutkimuksessa ilmeni, että sisävälitunnilla toteutettavaa toimintaa ohjaa saatavilla oleva välineistö. Välineistöä oli saatavilla useammalla kouluilla hyvin monipuolisesti.

Toinen keskeinen yläkoulujen liikunnallista toimintakulttuuria tukeva käytäntö on erilaiset kouluilla toteutettavat liikuntapäivät. Liikuntapäiviin liittyen kouluilla oli olemassa pitkät perinteet esimerkiksi talviliikuntapäivien osalta. Liikuntapäivien järjestäminen on selvästi onnistunut ja tykätty käytäntö, sillä niitä on haluttu järjestää yhä uudelleen ja uudelleen. Tutkimuksen perusteella koulut myös kehittävät liikuntapäiviä aiemmin järjestettyjen tapahtumien pohjalta. Erilaisten liikunta- ja teemapäivien suosio näkyi myös oppilaiden esittämässä toiveissa.

Opettajien haastatteluissa korostuivat turnaukset ja kilpailut sekä niiden suosio. Opettajat toivat esiin näiden merkityksen yhtenä koulun yhteisöllisyyttä tukevana tekijänä. Erilaisia liikunta-haasteita toteutettiin kouluilla myös ympärivuoden. Oppilaiden toiveiden perusteella kilpailuvietti toimii motivoivana tekijänä innostaen nuoria liikkumaan. Kilpailuja, turnauksia ja haasteita oli toiveissa selkeästi eniten. Oppilaat toivoivat paljon ryhmässä tehtäviä aktiviteetteja, kuten liikuntapäivät ja luokkien väliset kilpailut. Näissä korostuvat yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen. Oppilaat siis selvästi kokevat sosiaalisen ulottuvuuden tärkeänä osana koulun toimintakulttuuria. Vertaissuhteet ja koulun myönteinen ilmapiiri ovat yksi oppilaiden jaksamista ja koulumenestystä edistävä tekijä (Kantomaa ym. 2018).

Oppilaat toivoivat paljon myös opettajien ja oppilaiden välisiä kilpailuja ja turnauksia. Lisäksi yhdessä vuosikellossa mainittiin toiveena *Opettajat ois enemmän mukana!*. Näiden perusteella oppilaat selvästi toivovat opettajien osallistumista järjestettävään toimintaan. Toiminnan avulla oppilaat pääsevät lähemmäksi opettajia. Näin ollen oppilaiden kynnys opettajien lähestymiseen on matalampi.

Koulun liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisessä olisi huomioitava vastuun jakamisen merkitys. Osa opettajista koki toiminnan järjestämisen jäävän vain heidän harteilleen. Opettajat korostivat yhdessä tekemisen tärkeyttä. Näin ollen työyhteisön tulisi olla valmis kehittämään toimintaa sekä hyväksymään toimintakulttuurissa tapahtuvia muutoksia. Rehtorin roolia liikumisen lisäämisellä koulupäivään voidaan pitää myös keskeisenä. Rehtorin on perusteltava henkilökunnalle, miksi liikkumisen lisääminen on tärkeää osaksi koulun toimintakulttuuria. (Kämppi & Tammelin 2014, 16.)

Yläkouluissa liikuntakerhotoiminta oli tutkimuksen perusteella vähäistä. Tutkimukseen osallistuneista 20 opettajasta ainoastaan kaksi toi esille koulullaan järjestettävän kerhotoimintaa yläkoululaisille. Tämä on ristiriidassa Oulun kaupungin periaatteeseen järjestää koulujen oppilaille maksuttomia kerhopaketteja, jotka sisältävät muun muassa urheilukerhoja (Oulun kaupunki

2020). Koulun kerhotoiminta rikastuttaa koulun toimintakulttuuria. Kerhotoiminnan lähtökohdiana on koulun opetukselliset, kasvatukselliset ja ohjaukselliset tavoitteet. Kerhotoiminnan avulla oppilaat saavat tilaisuuksia soveltaa koulussa opittua toimintaa. Kerhot voivat myös lisätä oppilaiden osallisuutta. (Opetushallitus 2016, 42.) Aineiston perusteella opettajat olisivat halukkaita järjestämään kerhotoimintaa kouluilla, mutta ulkoiset tekijät, kuten tilat ja resurssit, vaikuttavat toiminnan toteuttamiseen. Kerhotoimintaa oli kuitenkin haastattelujen perusteella toivottu. Esimerkiksi tytöt olivat toivoneet koripallokerhoa yhdellä yläkoululla.

Oppilaiden laatimissa vuosikelloissa kerhotoiminta kuitenkin mainittiin ainoastaan kerran. Pohdimmekin, ovatko yläkoululaiset ylipäättään kiinnostuneita osallistumaan järjestettävään kerhotoimintaan. Tutkimuksessamme nuorten tutkimusjoukko on toki vähäinen verrattuna koko Oulun yläkoululaisiin. Olimme kuitenkin yllättyneitä kerhotoiminnan vähäisestä suosiosta tutkimukseen osallistuneiden nuorten keskuudessa. Olisikin tärkeää miettiä millaista kerhotoimintaa yläkouluilla tulisi järjestää, jotta nuoret saataisiin innostumaan kerhotoiminnasta.

Kaiken kaikkiaan oppilaiden toiveet ja kouluilla käytössä olevat liikunnalliseen toimintakulttuuriin liittyvät käytänteet kohtasivat mielestämme hyvin. Opettajien ryhmähaastatteluissa ja oppilaiden laatimissa vuosikelloissa toistuivat hyvin pitkälti samat asiat. Tosin oppilaiden toiveet keskittyivät melko vähän välituntitoimintaan ja enemmän erilaisiin tapahtumiin ja turnauksiin. Opettajien ryhmähaastatteluissa koulujen välituntikäytännöistä taas puhuttiin paljon.

Liikuttajatoiminta korostui toimintakulttuuria edistävänä tekijänä muun muassa välituntitoiminnan osalta. On tutkittu, että alakoululaiset ovat osallistuneet koulussaan välituntitoiminnan suunnitteluun yläkoululaisia useammin (Rajala ym. 2019). Tutkimukseemme osallistuneissa yläkouluissa liikuttajatoiminta näyttäytyi olennaisena välituntitoiminnan suunnittelun ja toteuttamisen näkökulmasta katsottuna. On kuitenkin totta, että liikuttajat ovat vain pieni ryhmä koulun oppilaita. Välituntiliikuntaa suunniteltaessa olisikin hyvä antaa kaikille oppilaille mahdollisuus tuoda omia toiveitaan ja ideoitaan esille. Liikuttajat kuitenkin edustavat ikäryhmäänsä ja varmasti tuovat osaltaan paljon myös koko kyseisen ikäryhmän toiveita ja mielenkiinnonkohteita esille. Vertaisohjaajia kouluttamalla koulut voivatkin lisätä koulupäivien aikaista liikunnasta sekä oppilaiden osallisuutta (Kantomaa ym. 2018). Liikuttajat olivat mukana suunnittelemassa ja ohjaamassa toimintaa sekä huolehtimassa liikuntavälineiden saatavuudesta välitunneilla. Liikuttajatoiminta ulottui myös muuhun kouluissa järjestettävään liikunnalliseen toimintaan. Liikuttajatoiminnalla voidaan tukea oppilaiden osallisuutta. Liikuttajatoiminnan avulla pystytään toteuttamaan sellaista toimintaa, joka innostaa nuoria, sillä toiminnan suunnittelijoina

ovat nuoret itse. Oppilaat kokevat asiat mielekkäinä ja tärkeinä, kun he pääsevät itse osalliseksi niiden suunnitteluun (Asanti 2013).

Liikuttajatoiminnan avulla myös opettajien kuormitusta voidaan vähentää, kun oppilaita osallistetaan toiminnan suunnitteluun sekä toteuttamiseen. Haasteena opettajat kuitenkin kokivat yhteydenpidon liikuttajien kanssa. Opettajilla ei välttämättä ollut käytössään työpuhelimia minkä vuoksi yhteydenpito nähtiin haasteena. Opettajat eivät yksityisyytensä vuoksi halua kommunikoida oppilaiden kanssa omalla puhelimellaan esimerkiksi viestein. Uskomme kuitenkin, että teknologian jatkuva kehittyminen tuo lisää yhteydenpitomahdollisuuksia tulevaisuudessa ja sitä voidaan hyödyntää koulussa. Tutkimuksen perusteella liikuttajatoiminta koettiin hyödylliseksi ja toivomme, että sitä lähdettäisiin kehittämään edelleen sekä hyödynnettäisiin yhä useammassa yläkoulussa. Innokkaita nuoria liikuttajatoimintaan opettajien haastattelujen perusteella löytyy. Näin ollen toiminnan järjestäminen on kiinni henkilökunnan sitoutumisesta toiminnan organisointiin. Sekä opettajien että oppilaiden osalta liikuttajatoiminnan tulisi kuitenkin perustua vapaaehtoisuuteen. Tällöin toimintaan osallistuvat henkilöt ovat motivoituneita ja valmiita sitoutumaan niin toiminnan suunnitteluun kuin toteutukseen.

### **7.3 Lopuksi**

Suurin osa haastatteluihin osallistuneista opettajista oli työskennellyt kyseisellä yläasteella vasta vähän aikaa aineistonkeruu ajankohtana. Harva oli työskennellyt tietyssä yläkoulussa opettajana pidemmän aikaa. Haastatteluista kävi ilmi, että opettajat olivat työskennelleet useammalla eri koululla. Jäimme miettimään millä tavoin aineistosta olisi saanut rikkaamman, jos haastatteluihin osallistuneet opettajat olisivat toimineet kyseisellä yläkoululla useampia vuosia. He olisivat nähneet liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumista useamman vuoden ajalta. Tällä tavoin olisi voinut tulla ilmi muun muassa, kuinka liikuttajatoiminta on muuttunut tai millä keinoin liikunnallista toimintakulttuuria on kehitetty vuosien varrella. Keskusteluissa opettajat olisivat saattaneet jakaa myös tällaisia liikunnallista toimintakulttuuria edistäviä vinkkejä sekä toimivia konkreettisia keinoja toiminnan tukemiselle. Lisäksi osa opettajista kertoi esimerkiksi kevään tapahtumista kuulemansa perusteella. Opettajat, jotka olivat aloittaneet työssään kyseisessä koulussa vasta syksyllä, eivät itse olleet osallistuneet tai nähneet kevään toimintaa vielä käytännössä. Näin ollen olisi voinut olla tutkimuksen kannalta hyödyllisempää, mikäli opettaja olisi työskennellyt koulussa vähintään vuoden ja nähnyt liikunnallisen toimintakulttuurin lukuvuoden ajalta käytännössä. Uusien opettajien sekä liikunnanopettajien määrä

korostui haastatteluissa. Kaiken kaikkiaan kahdestakymmenestä opettajasta yhdeksän opettajaa opetti liikuntaa pääaineena tai toisena opetettavana oppiaineena. Jos opettajat olisivat kaikki olleet jonkun muun aineen opettajia kuin liikunnan, olisiko tutkimuksen aineisto ollut rikkaampaa. Liikunnanopettajat ovat luonnollisesti kiinnostuneita koulun liikunnallisesta toimintakulttuurista ja ovat usein halukkaita olemaan mukana kehittämässä sitä. Kuitenkin myös muiden aineiden opettajien näkökulmat olisivat kiinnostavia.

Tutkimuksemme on systemaattinen kartoitus siitä, millaisia käytänteitä kouluilla oli käytössä lukuvuonna 2017–2018 liikunnalliseen toimintakulttuuriin liittyen. Tutkielmaamme voidaan hyödyntää toiminnan kehittämisen lähtökohtana. Olemme koonneet kattavan kuvauksen yläkoulujen liikunnallisen toimintakulttuurin tilanteesta lukuvuonna 2017–2018. Näin ollen koulut voivat myös hyödyntää muiden koulujen konkreettisia toimintatapoja ja ideoita oman toimintakulttuurin kehittämisessä. Lisäksi toiminnan suunnittelun taustalla voidaan hyödyntää tutkielmassamme esitettyjä oppilaiden toiveita.

Vuonna 2018 tehdyssä LIITU-tutkimuksessa verrattiin myös tyttöjen ja poikien välisiä eroja fyysisen aktiivisuuden suhteen. Tutkimuksen mukaan pojat liikkuvat selvästi tyttöjä enemmän välituntisin. Tutkimuksessa oli havaittavissa myös selkeä ero alakoululaisten ja yläkoululaisten välillä. Alakoululaiset ovat välitunneilla fyysisesti aktiivisempia kuin yläkoululaiset. (Rajala ym. 2019.) Oppilaiden väliset erot välituntiaktiivisuuden suhteen ovat siis selkeitä. Välitunti-liikunnan suunnittelussa olisi olennaista ottaa huomioon myös vähän liikkuvien lasten mielipiteet, jotta voidaan järjestää heille mielekästä aktivoivaa välituntitoimintaa (Rajala ym. 2019). Tutkimuksessamme sukupuolten välinen ero ei korostunut juurikaan oppilaiden laatimissa vuosikelloissa sen suhteen millaista toimintaa he toivoisivat kouluilla toteutuvan. Yksittäisiä toiveita kuitenkin ilmeni kuten tyttöjen toivoma koripallokerho. Olisikin mielenkiintoista lähteä tutkimaan sitä, millä tavoin myös tytöt saataisiin kiinnostumaan liikkumisesta enemmän ja mitkä liikuntalajit ja -muodot olisivat tytöille mieluisia.

Jatkotutkimuksena voitaisiin lähteä tutkimaan kerhotoimintaa yläkouluissa. Tutkimuksemme haastatteluissa kerhotoiminnasta ei juurikaan puhuttu. Jäimme mieltämään tarkoittaako tämä sitä, että kerhotoimintaa ei järjestetä vai eikö opettajat vain tuoneet sitä puheessaan esille. Kerhotoimintaan liittyen olisi syytä tutkia myös oppilaiden halukkuutta osallistua kerhotoimintaan. Voita isiinko liikuttajatoimintaa hyödyntää kerhotoiminnan toteutuksessa? Tutkimus voitaisiin toteuttaa uudelleen tulevaisuudessa jonain tiettyinä lukuvuonna, jolloin voitaisiin tutkia, onko koulujen liikunnallisessa toimintakulttuurissa tapahtunut muutosta.

## Lähteet

- Ahlstrand, A. (2017). *Moikataan varpailla: oivalluksia ohjaamisesta, liikkumisesta ja oppimisesta*. Helsinki: Next Print.
- Aira, A., Turpeinen, R. & Laine, K. (2019). Valtakunnallinen verkosto koulujen toiminnan tukena. Liikkuva koulu -ohjelman kehittyminen ja kärkihankkeen toteutus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 355. Saatavilla: <https://www.likes.fi/filebank/2837-khr-2019-web.pdf> Viitattu: 11.3.2020.
- Aira, A. & Kämppi, K. (2017). *Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä*. Liikkuva koulu -ohjelman väliraportti 1.8.2015–31.12.2016. Liikunnan ja terveyden julkaisuja 26. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Saatavilla: [https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk\\_valiraportti\\_24-10-2017\\_web\\_1.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk_valiraportti_24-10-2017_web_1.pdf). Viitattu: 25.9.2019.
- Alanko, A. (2013). *Osallisuusryhmä demokratiakasvatuksen tilana – tapaustutkimus lasten ja nuorten osallisuusryhmien toiminnasta Oulussa*. Oulu: Oulun yliopisto, Acta Universitatis Ouluensis E140. Saatavilla: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526203072.pdf> Viitattu: 9.4.2020.
- Alasuutari, P. (1999). *Laadullinen tutkimus*. Jyväskylä: Vastapaino.
- Asanti, R. (2013). Liikuntapedagogiikka osana koulun toimintakulttuuria. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 620–636.
- Blatchford, P. (1998). *Social life in school. Pupils' experience of breaktime and recess from 7 to 16 years*. Lontoo: The Falmer Press.
- Boreham, C. & Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sports Sciences* (19), 915–929.
- Clemens S.L. & Lincoln, D.J. (2018). Where children play most: physical activity levels of school children across four settings and policy implications. *Australian and New Zealand Journal of Public Health, Vol. 42, Iss. 6*, 575–581.
- Coe, D.B., Pivarnik, J.M., Womack, C.J., Reeves, M.J. & Malina, R.M. (2006) Effect of Physical Education and Activity Levels on Academic Achievement in Children. *Official Journal of the American College of Sports Medicine. Medicine & Science in Sports & Exercise*. 1515–1519. Saatavilla: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.549.3724&rep=rep1&type=pdf> Viitattu: 30.4.2020

- Demetriou, Y., Reimers, A.K., Alesi, M., Scifo, L., Borrego, C.C., Monteiro, D. & Kelso, A. (2019). Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children and adolescents: protocol for a systematic review. *Systematic Reviews* 2019 8:113.
- Dessing, D., Pierik, F., Sterkenburg, R., van Dommelen, P., Maas, J. & de Vries, S. (2013). Schoolyard physical activity of 6–11 year old children assessed by GPS and accelometry. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 10 (97). 1–9. Saatavilla: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-10-97> Viitattu: 30.4.2020
- Donnelly, J., Greene, J., Gidson, C., Smith, B., Washburn, R., Sullivan, D., DuBose, K., Mayo, M., Schmelzle, K., Ryan, J., Jacobsen, D. & Williams, S. (2009). Physical Activity Across the Curriculum (PAAC): a randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. *Preventive Medicine* 49 (4), 336–341. Saatavilla: [https://activelivingresearch.org/sites/activelivingresearch.org/files/21\\_PM2009\\_Donnelly\\_0.pdf](https://activelivingresearch.org/sites/activelivingresearch.org/files/21_PM2009_Donnelly_0.pdf) Viitattu: 30.4.2020
- Erlingsson, C. & Brysiewicz, P. (2013). Orientation among multiple truths: An introduction to qualitative research. *African Journal of Emergency Medicine*, 3(2), 92–99. Saatavilla: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211419X12000705?via%3Dihub> Viitattu: 3.2.2020.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2001). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Vastapaino.
- Gellin, M., Herranen, J., Junttila-Vitikka, P., Kiilakoski, T., Koskinen, S., Mäntylä, N., Niemi, R., Nivala, E., Pohjola, K. & Vesikansa, S. (2012). Lapset ja nuoret subjekteina koulujärjestelmässä. Teoksessa: Gretscher, A. & Kiilakoski, T. (toim.) *Demokratiaoppitunti. Lasten ja nuorten kunta 2010-luvun alussa*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, 95–148.
- Gläser-Zikuda, M., Hagenauer, G. & Stephan, M. (2020). The Potential of Qualitative Content Analysis for Empirical Educational Research. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 21(1), Art. 17. Saatavilla: <http://dx.doi.org/10.17169/fqs-21.1.3443> Viitattu: 3.2.2020.
- Goetz, J. P. & LeCompte, M. D. (1984) *Ethnography and qualitative design in educational research*. New York: Academic Press.
- Haapaniemi, R. & Raina, R. (2014) *Rakenna oppiva ryhmä. Pedagogisen viihtymisen käsikirja*. PS-kustannus.



- Heikkinen, H. L. T. (2006). Opettajan identiteetti ja kertomuksen kaanon. Teoksessa: Heikkinen H. L. T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) *Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. Vantaa: Dark Oy, 151–152.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. (2008). Suositukset. Teoksessa: *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 16–31.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Huovinen, T., Hirvensalo, M., Kulmala, J., Palomäki, S., Tammelin, T. & Heikinaro-Johansson, P. (2014). Fyysisen aktiivisuuden mittaaminen koulun liikuntatunnilla systemaattisella LOTAS -observointimenetelmällä ja ActiGraph wGT3X+ kiihtyvyyssmittarilla. *Liikunta & Tiede 51 (1)*, 56–63.
- Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2019). Objektiivisesti mitatun paikallaanolon, liikkumisen ja unen määrä. Teoksessa: Kokko, S. & Martin, L. (toim.). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 27–40. Saatavilla: [https://www.jyu.fi/sport/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf). Viitattu: 23.1.2020.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017) Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 12–21.
- Kananen, J. (2008) *Kvali : Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet*. Jyväskylän ammatikorkeakoulun julkaisuja.
- Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2018). *Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen*. Tilannekatsaus tammikuu 2018. Opetushallitus: Raportit ja selvitykset 2018:1.
- Karvinen, J. (2008). Suositusten toteuttaminen. Teoksessa: *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 32–42.
- Kiilakoski, T. (2016) *Koulu on enemmän. Nuoristyön ja koulun yhteistyön käytännöt, mahdollisuudet ja ongelmat*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 107, Kenttä.
- Kiilakoski, T., Gretschel, A. & Nivala, E. (2012). Osallisuus, kansalaisuus, hyvinvointi. Teoksessa: Gretschel, A. & Kiilakoski, T. (toim.) *Demokratiaoppitunti. Lasten ja nuorten kunta 2010-luvun alussa*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, 9–33.

- Kämppi, K., Inkinen, V., Aira, A., Hakonen, H. & Laine, K. (2018). Liikunnallisen toimintakulttuurin nykytila peruskouluissa koulujen itsearvioinnin näkökulmasta. *Liikunta & Tiede* 55 (6), 88–95.
- Kämppi, K. & Tammelin, T. (2014). (toim.) *Liikkuvat koulut opinnäytteissä. Tuloksia pilottivaiheen pro graduista*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 285. Jyväskylä
- Kämppi, K., Asanti, R., Hirvensalo, M., Laine, K., Pönkkö, A., Romar, J-E. & Tammelin, T. (2013) *Viihtyvyyttä ja työrauhaa. Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 269. Jyväskylä. Saatavilla: [https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/viihtyvyytta\\_ja\\_tyorauhaa\\_netiversio.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/viihtyvyytta_ja_tyorauhaa_netiversio.pdf). Viitattu: 26.4.2020.
- Lastuvirta, S. & Seppänen, A. (2019). *Aineenopettajien näkemyksiä koulupäivän aikaisesta liikunnasta yläkoulussa*. Oulun yliopisto. Pro gradu -tutkielma.
- Lehmuskallio, M. & Toskala, J. (2018). Yläkoulun liikunnanopettajien kokemuksia ja näkemyksiä koulupäivien liikunnallistamisesta. *Liikunta & Tiede* 55 (6), 79–87.
- Loh, V.HY., Veitch, J., Salmon, J., Cerin, E., Mavoa, S., Villanueva, K. & Timperio, A. (2020). Residential vs school neighborhoods: Associations with physical activity among adolescents. *Health and Place* 63 (2020) 102328, 1–7.
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis*. (2. painos). California: Sage.
- Moilanen, N., Kämppi, K., Laine, K. & Blom, A. (2017). Liikkuva koulu – liikunnallista toimintakulttuuria luomassa. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 612–625.
- Moisio, J. (2018) *Kohtaamisia retkellä. Osallisuus ja yhteisöllisyys lastenkotien retkitoiminnassa*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 131.
- Mäkinen, O. (2005). *Tieteellisen kirjoittamisen abc*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Nupponen, R., Aittasalo, M. & Paronen, O. (2014). Kahdeksasluokkalaisten suhtautuminen liikuntaan sekä sen yhteys sosiaaliseen lähipiiriin ja omaan liikuntaan. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 56–62.
- Norra, J., Ruokonen, R. & Karvinen, J. (2004). *Koulupihojen liikuntaolosuhteet. Valtakunnallinen tutkimus 2003*. Nuori Suomi Ry:n julkaisusarja 2004:1.
- Opetushallitus (2018). *Faktaa Express 1A/2018 – Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tiivistelmä tilannekatsauksesta*.
- Opetushallitus (2016). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Helsinki: Next Print Oy.

- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2020). *Nykytilan arviointi edelleen koulujen ja kuntien aktiivisen toimintakulttuurin kehittämisen tukena*. Liikkuva koulu. Saatavilla: <https://www.liikkuvakoulu.fi/nykytilan-arviointi-edelleen-koulujen-ja-kuntien-aktiivisen-toimintakulttuurin-kehittamisen-tukena> Viitattu: 26.4.2020.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2018). *Liikkuva koulu -ohjelmakokonaisuus tavoittaa valtaosan lapsista ja nuorista*. Saatavilla: [https://minedu.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/liikkuvakoulu-ohjelmakokonaisuus-tavoittaa-valtaosan-lapsista-ja-nuorista](https://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/liikkuvakoulu-ohjelmakokonaisuus-tavoittaa-valtaosan-lapsista-ja-nuorista). Viitattu: 26.4.2020.
- Oulun kaupunki (2020). Kerhot. Saatavilla: <https://www.ouka.fi/oulu/koulutus-ja-opiskelu/kerhot> Viitattu: 26.2.2020.
- Paajanen, M. (2020) Siitä on pikemminkin vaiettu. Teoksessa: Berg, P., Lehtonen, K. & Salasuo, M. (toim.) *”Siitä on pikemminkin vaiettu”*. Kirjoituksia kiusaamisesta, syrjinnästä ja epäasiallisesta kohtelusta lasten ja nuorten liikunnassa ja urheilussa. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 151. 95–98 Saatavilla: [https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/kuvat/verkkojulkaisut/kirjoituksia\\_kiusaamisesta\\_syrjinnasta\\_ja\\_epaasiallisesta\\_kohtelusta\\_web.pdf](https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/kuvat/verkkojulkaisut/kirjoituksia_kiusaamisesta_syrjinnasta_ja_epaasiallisesta_kohtelusta_web.pdf) Viitattu: 8.4.2020.
- Physical Activity Guidelines for Americans. Be active, Healthy, and Happy! (2008). *U.S. Department of Health and Human Services*. Saatavilla: <https://health.gov/sites/default/files/2019-09/paguide.pdf> Viitattu: 30.4.2020
- Pindus, D.M., Drollette, E.S., Raine, L.B., Kao, S-C. Khan, N., Westfall, D.R., Hamill, M., Shorin, R., Calobrisi, E., John, D., Kramer, A.F. & Hillman, C.H. (2019). Moving fast, thinking fast: The relations of physical activity levels and bouts to neuroelectric indices of inhibitory control in preadolescents. *Journal of Sport and Health Science* 8 (2019), 301–314.
- Pulli, E. (2017). *Liikkua, leikkiä ja luoda*. Tallinna: Raamatutrukikoda.
- Raivio, H. (2018) (toim.) *Enemmän sosiaalista toimintakykyä, lisää osallisuutta! Yhteiskehittäen vaikuttavampaa sosiaalista kuntoutusta*. Sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishankkeen (SOSKU) 2015\_2018 loppuraportti. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print.
- Rajala, K., Kämppi, K., Haapala, H., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2019). Välituntiliikunta. Teoksessa: Kokko, S. & Martin, L. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 94–97. Saatavilla: [https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf). Viitattu: 23.1.2020.

- Rajala, K., Haapala, H., Kämppi, K., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2016). Välituntiliikunta. Teoksessa: Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 46–48. Saatavilla: [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/LIITU\\_2016.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/LIITU_2016.pdf). Viitattu: 23.1.2020.
- Rajala, K., Itkonen, H., Kankaanpää, A., Tammelin T. & Laine, K. (2014). Yläkoululaisten subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteys välituntiliikuntaan ja osallisuuteen. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 63–70.
- Rasku-Puttonen, H. (2005). Opettajat, oppilaat ja osallisuus kouluyhteisössä. Teoksessa: Luukkainen, O. & Valli, R. (toim.) *Kaksitoista teesiä opettajalle*. Jyväskylä: PS-kustannus, 95–104.
- Raustorp, A. & Fröberg, A. (2019). Comparisons of pedometer-determined weekday physical activity among Swedish school children and adolescents in 2000 and 2017 showed the highest reductions in adolescents. *Acta Paediatrica Vol. 108, Iss. 7*, 1303–1310.
- Ruusuvuori, J. (2010). Litteroijan muistilista. Teoksessa: Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.). *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino, 424–431.
- Sallis, J. F. & Patrick, K. (1994). *Physical activity guidelines for adolescents: Consensus statement*. *Pediatric Exercise Science* (6), 302–314.
- Schreier, M. (2012). *Qualitative Content Analysis in Practice*. USA: Sage.
- Siekkinen, K., Tammelin, T., Aira, A., Turpeinen, S. & Laine, K. (2019). *Vähän liikkuva nuori yläkoulussa*. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Singletary, C.R., Weaver, G., Carson, R.L., Beets, M.W., Pate, R.R., Saunders, R.P., Peluso, A.G. & Moore, J.B. (2019). Evaluation of a comprehensive school physical activity program: Be a Champion!. *Evaluation and Program Planning* 75, 54–60.
- Skinner, E. A., Kindermann, T. A. & Furrer, C. J. (2009). A motivational perspective on engagement and disaffection. Conceptualization and assessment of children's behavioral and emotional participation in academic activities in the classroom. *Educational and Psychological Measurement* (3), 493–525.
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2015). Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavilla: [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM\\_esite\\_210x210\\_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20vähentämiseksi\\_sisus\\_net.jpg.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20vähentämiseksi_sisus_net.jpg.pdf) Viitattu: 25.4.2020.

- Sullivan, R.A., Kuzel, A.H., Vaandering, M.E. & Chen, W. (2017). The Association of Physical Activity and Academic Behavior: A Systematic Review. *Journal of School Health, Vol 87, No. 5.*, 388–398.
- Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2012). *Liikunta ja oppiminen*. Tilannekatsaus – lokakuu 2012. Opetushallitus: Muistiot 2012:5.
- Sääkslahti, A. (2015). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus. Helsinki.
- Takalo, S. (2016). *Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 315. Jyväskylä: Likes.
- Tammelin, T. (2017). Liikuntasuosituksien teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 54–67.
- Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H. & Kallio, J. (2015). *Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuvakoulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015*. Tutkimustiivistelmä. LIKES-tutkimuskeskus. Saatavilla: [https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu\\_koulu\\_liikuttaa\\_ja\\_istuttaa\\_4s\\_0.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_koulu_liikuttaa_ja_istuttaa_4s_0.pdf). Viitattu: 23.1.2020.
- Tammelin, T. (2008). Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa: *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 12–15.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turja, L. (2007) *Lasten osallisuus kasvatustyön suunnittelussa ja kehittämisessä*. Teoksessa: Ikonen, O. & Virtanen, P. (toim.) *Erilainen oppija – yhteiseen kouluun. Kokemuksia yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden kehittämisestä*. Jyväskylä: PS-kustannus, 167–196.
- UKK-instituutti (2020a). Fyysinen aktiivisuus. Terve koululainen -hanke TEKÖ. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Saatavilla: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/> Viitattu 8.4.2020.
- UKK-instituutti (2020b). Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Saatavilla: <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/lasten-ja-nuorten-liikkumisen-suositukset> Viitattu 20.4.2020.
- UKK-instituutti. (2019) Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikottainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. Saatavilla: <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisen-liikkumisen-suositus> Viitattu: 8.4.2020.
- Vaismoradi, M. & Snelgrove, S. (2019). Theme in Qualitative Content Analysis and Thematic Analysis. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 20(3), Art. 23. Saatavilla: <http://dx.doi.org/10.17169/fqs-20.3.3376> Viitattu: 3.2.2020.

- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017a) Liikkumattomuuden jäljillä - valokellassa vähän liikkuvat nuoret. *Liikunta ja Tiede* 54 (5), 1–10. Saatavilla: [https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/5\\_2017/lt-5-17\\_4-10\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/5_2017/lt-5-17_4-10_lowres.pdf) Viitattu: 3.3.2020.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017b) *Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkitäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 194, verkkojulkaisuja 115, Tiede.
- Vilkka, H. (2007). *Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet*. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vuori, I. (2012a). Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa: Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Duodecim, 16–29.
- Vuori, I. (2012b). Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa: Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Duodecim, 145–170.

## Liite 1 Tutkimusluvut

### TUTKIMUSLUPA

Ajankohta 5.-8.2.2018

Tutkimuslupa koskee Oulun yliopiston ja Oulun kaupungin yläkoulujen aktiivinen toimintakulttuuri –koulutuksessa tapahtuvaa dokumentointia kuvin tai videolla. Tutkimuksen kohteena ovat aineenopettajien ja luokanopettajien kokemukset toiminnallisista opetusmenetelmistä, istumisen tauottamisesta ja oppituntien ulkopuolisen toiminnan aktivoinnista. Taltioitavaa materiaalia käytetään koulutuksen tutkimuksessa ja tutkimuksen raportoinnin tukena. Aineistoa käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti, eikä osallistujien tunnistetietoja käytetä raportoinnissa.

**Osallistumiseen tutkimukseen antaa arvokasta tietoa liikettä hyödyntävistä toiminnallisista työtavoista opetuksessa, istumisen tauottamisesta sekä koko koulun aktiivisen toimintakulttuurin kehittämisestä.**

### Yhteistyöstä kiittäen

Susanna Takalo, Oulun yliopisto, p.

Niina Loukkola, Oulun yliopisto, p.

Tutkimuslupa

Kerättyä aineistoa saa käyttää tutkimustarkoitukseen.

Pvm

Paikka

Allekirjoitus

\_\_\_\_\_

Nimen selvennys \_\_\_\_\_

Hei!

Järjestämme Oulun yliopistossa yhteistyössä Oulun kaupungin kanssa aineenopettajien täydennyskoulutusta oppilaiden koulupäivän aikaisen liikkeen ja liikunnan lisäämiseksi. Opettajilta kerätään tietoa oppituntien aikaisesta istumisen tauottamisesta ja liikkeen integroinnista kaikkien oppiaineiden opetukseen sekä koulujen oppituntien ulkopuolella tapahtuvasta aktivoinnista. Oppilailta kerätään tietoa siitä, miten oppilaat lisääisivät liikettä ja liikuntaa yläkoulussa.

Tutkimusajankohta on 8.2.2018 klo 11.15-14.15

Tutkimuspäivänä oppilaat pohtivat pienryhmissä koulupäivän aktivointikeinoja, jonka jälkeen ideoita työstetään yhdessä opettajien kanssa. Oppilaat työskentelevät osin luokassa ja osin tutkimustilassa, jossa on videotallennus. Videotallenne tulee **ainoastaan tutkijoiden käyttöön**. Tutkimusaineisto koostuu oppilaiden ja opettajien tuotoksista. **Aineistoa käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti ja osallistujat pysyvät nimettöminä.**

**Osallistumiseen tutkimukseen antaa arvokasta tietoa liikettä hyödyntävistä toiminnallisista työtavoista opetuksessa, istumisen tauottamisesta sekä koko koulun aktiivisen toimintakulttuurin kehittämisestä.**

### **Yhteistyöstä kiittäen**

Susanna Takalo, LitT, KM Oulun yliopisto, p.

Niina Loukkola, LitM Oulun yliopisto, p.

Tutkimuslupa

Lapsen nimi: \_\_\_\_\_

Saa osallistua tutkimukseen \_\_\_\_ Ei saa osallistua tutkimukseen \_\_\_\_

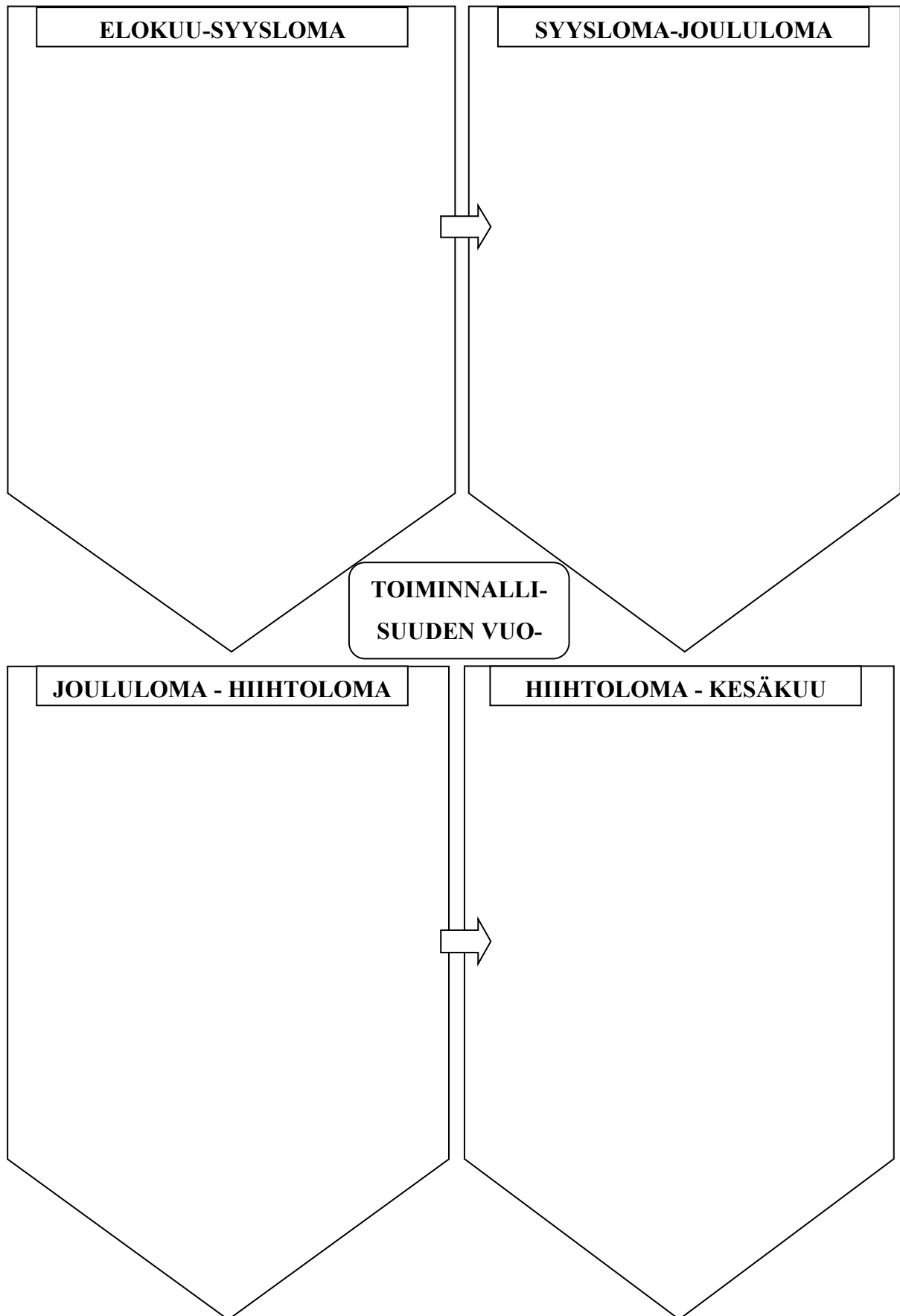
Huoltajan allekirjoitus

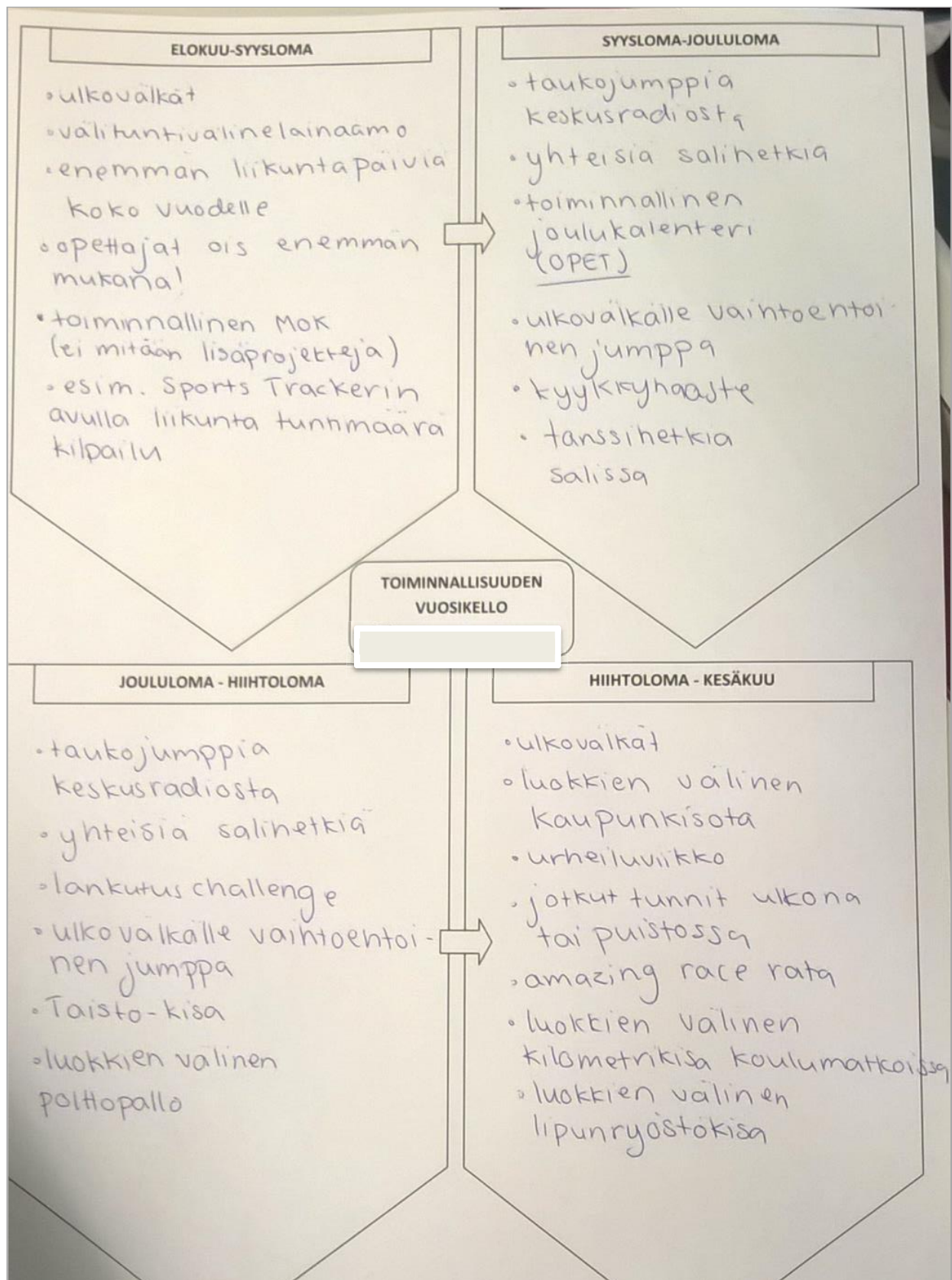
\_\_\_\_\_

Palautetaan mahdollisimman pian täytettynä opettajalle.



## Liite 2 Vuosikellot





### Liite 3 Vuosikelloaineiston kvantifiointi

Yläluokka	Alaluokka
Välituntitoiminta	Välituntitoiminta salissa ***
	Välituntitoiminta *****
	Ulkovälitunnit **
	Eri lajit välitunneilla ***
Retket	Pyöräretki ****
	Metsäretki *
	Uimaretki *
	Muut retket ***
Välineet	Sovellukset ***
	Liikuntavälineet *****
	Joulukalenteri *****
	Ideoita liikuntaan *
Oppituntien aikainen liikunta	Oppitunnit ulkona *****
	MOK *****
	Taukojumpat **
	Oppitunnit seisten *
	Yhteiset salihetket **

\*=Ilmaisujen määrä

Yläluokka	Alaluokka
Teemapäivät ja -viikot	Unicef-kävely **
	Liikuntapäivä *****
	Talviliikuntapäivä *****
	Muut teemapäivät *****
	Teemaviikot *****
Kilpailut ja turnaukset	Kilpailut *****
	Turnaukset *****
	Luokkien väliset kilpailut *****
	Koulujen väliset kilpailut *
	Opettajien ja oppilaiden väliset turnaukset *****
Erilaiset liikuntalajit	Yksilölajit *****
	Joukkuelajit *****
	Muut lajit *****
Yhteistyöt	Liikuntalajimessut **
	Alakoulun kanssa tehtävä yhteistyö **
	Päiväkodin kanssa tehtävä yhteistyö *
Kerhot	Jalkapallokerho *

\*=Ilmaisuuden määrä

## Liite 4 Yläkoulujen käytänteitä oppituntien ulkopuoliseen liikuntaan

VÄLITUNNIT
<p>Sisävälitunti salissa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruokavälitunti salissa</li> <li>- Opettajat valvomassa (valvontavastuun jakaminen yhdessä kouluhenkilökunnan kanssa)</li> <li>- Välituntiliikuttajien hyödyntäminen toiminnan suunnittelussa ja ohjauksessa</li> <li>- Koulun kuntosalin hyödyntäminen</li> <li>- Liikuntavälitunnit salissa</li> <li>- Omatoimista harrastamista välitunnilla</li> </ul>
<p>Lajivälitunti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salissa tai pihalla</li> <li>- Välitunnilla pelataan valittua lajia (esim. salibandy, lentopallo, futsal, jalkapallo, pesäpallo)</li> <li>- Turnausmuotoinen (esim. viikon mittainen välituntiturnaus tietyn lajin parissa)</li> <li>- Kulttuurivälitunti</li> </ul>
<p>Ulkovälitunti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yksi pitkä pakollinen ulkovälitunti</li> <li>- Kaksi lyhyttä pakollista ulkovälituntia</li> <li>- Ulkovälitunti aamuisin</li> <li>- Kaikki muut välitunnit ulkovälitunteja paitsi päivän ensimmäinen ja viimeinen</li> </ul>
<p>Välituntiliikuttajat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Järjestävät välituntitoimintaa</li> <li>- Suunnittelu yhdessä opettajien kanssa</li> <li>- Välituntilainaanamista huolehtiminen</li> <li>- Opettajan kanssa jaetaan välituntiliikuttajien vastuupäivät välituntilainaanon huolehtimisesta sekä välituntiliikunnan vetämisestä</li> <li>- Liikuttajien ohjaamat haasteet</li> <li>- Liikuttajien järjestämät liikunnalliset kalenterit</li> <li>- Liikuttajat liikuttavat alakoululaisia välituntisin</li> </ul>
<p>Liikuntavälinelainaamo/kori</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Liikuntavälinelainaamo opettajan tai välituntiliikuttajien vastuulla</li> <li>- Lainaaminen esim. joka luokalla tietty määrä pyykkipoikia, joita vastaan saa lainata jonkun välineen</li> <li>- Liikuntavälinekori pihalla vapaassa käytössä</li> </ul>
<p>Liikuntavälineet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pingispöytä, biljardipöytä ja/tai pöytäfutis käytössä sisävälitunnilla</li> <li>- Koulun mailat välinelainaamo systeemillä tai omat mailat</li> <li>- Pallot liikuntavälineenä (esim. koripallot, sulkapallot)</li> <li>- Esim. pingispallojen ostaminen koululta vahtimestarin kopilta (50snt/kpl)</li> <li>- Leuanvetotanko</li> </ul>

LIKUNTAKERHOT
<p>Opettajien järjestämät liikuntakerhot</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oppilaiden mielenkiinnon mukaan (oppilaat mukaan suunnitteluun)</li> <li>- Tilan järjestäminen koulun saliin tai koulun lähellä olevaan rakennukseen</li> </ul>
<p>Ulkopuolisen tahon järjestämät liikuntakerhot</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oppilaiden mielenkiinnon huomioiminen</li> <li>- Tila ja aikataulu oppilaille sopivaksi (lähellä ja koulupäivän jälkeen)</li> <li>- Maksuttomuus</li> </ul>

MUU KOULUPÄIVÄN AIKAINEN OHJATTU LIIKUNTA	
Tempaukset ja haasteet	<b>Liikuntahaasteet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leuanveto haaste, hyppynaruhaaste, lankkuhaaste tms. (harjoitellaan välitunneilla ja varsinainen kisa suoritetaan esim. liikuntatunneilla, jolloin mitataan oppilaiden tulokset)</li> <li>- Viikon liike</li> <li>- Oppilaat vs. opettajat haaste</li> <li>- Pyörällä kouluun tempaus</li> </ul>
	<b>Teemahaasteet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ystävänäpäivän haaste</li> <li>- Jouluhaaste (liikunnallinen joulukalenteri)</li> <li>- Suomi 100 juoksuhaaste, Suomi 100 pyramidihaaste</li> <li>- Well being -teemaviikko</li> </ul>
	<b>Kuukauden liikuntahaasteet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Joka kuukausi jokin teema, esim. rentoutus ja sen ympärillä rakennettu jokin tietty haaste</li> <li>- Aktivoiva liikuntajoulukalenteri</li> </ul>
	<b>Luokkien väliset haasteet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Haasta naapuriluokka liikkumaan (esim. monta kyykkyhyppyä jaksetaan luokkana tehdä)</li> <li>- Ulk välitunti haaste (mikä luokka osallistuu eniten)</li> <li>- Luokkien väliset lajihaasteet (esim. sisä välitunnilla koripallohaaste: mikä luokka saa eniten koreja)</li> <li>- Maraton haaste (tarkoituksena kerätä tietty kilometrimäärä yhdessä luokan kanssa)</li> </ul>
Liikuntapäivät	<b>Syysliikuntapäivä</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marjaretki</li> <li>- Toiminnallinen liikuntatapahtuma (erilaisia liikunnallisia rasteja pihalla ja sisällä)</li> <li>- Yleisurheilupäivä</li> </ul>
	<b>Talviliikuntapäivä</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laskettelu</li> <li>- Hiihtoretkeä</li> <li>- Koululla aktiivinen liikuntapäivä</li> <li>- Keilaus tai muu urheiluaktiiviteetti</li> <li>- Ystävänäpäivän luistelutapahtuma</li> <li>- Mäenlasku</li> </ul>
	<b>Ryhmäytymispäivät</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 7.-luokkalaisten liikunnallinen ryhmäytymispäivä</li> <li>- 9.-luokkalaisten liikunnalliset läksiäiset</li> <li>- Yhteisöllinen urheilutapahtuma</li> </ul>
	<b>Teemapäivät</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Itsenäisyyspäivän ja ystävänäpäivän tanssit</li> <li>- Koko koulun tanssiaiset</li> <li>- Ystävänäpäivän toiminnalliset pelit ja leikit</li> <li>- Vanhat suomalaiset pelit (esim. eukonkanto, saappaanheitto)</li> </ul>

Turnaukset ja tapahtumat	Koulujen väliset turnaukset <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eri lajien turnaukset (esim. salibandy, jalkapallo, pesäpallo, koripallo, kaukalopallo, ringette)</li> </ul>
	Koulussa tapahtuvat turnaukset <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luokkien väliset turnaukset</li> <li>- Oppilaiden muodostamat joukkueet</li> <li>- Opettajat vs. oppilaat turnaukset</li> </ul>
	Valtakunnalliset tapahtumat <ul style="list-style-type: none"> <li>- Power Mover -tanssikisa (KLL)</li> <li>- Let's Bowl! -keilakisa (KLL)</li> <li>- Vesisankarit (KLL)</li> <li>- Taisto School Power (Nuori Suomi ry.)</li> <li>- !NTO (PopLi)</li> <li>- Team Rynkeby – God Morgon Koulujuoksu</li> <li>- UNICEF-kävely (Suomen Unicef)</li> </ul>
Hyötyliikunta	Kävely tai pyöräily koulupäivän aikaisiin tapahtumiin <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lainapyöriä kouluille (esim. kierrätyskeskuksista saa halvalla hyväkuntoisia käytettyjä pyöriä)</li> <li>- Siirtyminen rakennusten välillä koulupäivän aikana</li> </ul>

## Liite 5 Oppilaiden toiveita koulun liikunnallisen toimintakulttuurin toteuttamiseen

Teemapäivät ja -viikot	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Liikuntapäivä</li> <li>- 7lk liikunta- ja tutustumispäivä</li> <li>- Kouluolympialaiset</li> <li>- Suunnistuspäivä</li> <li>- Ryhmytymispäivä</li> <li>- Talviliikuntapäivä</li> <li>- Laskettelupäivä</li> <li>- Luistelutapahtuma</li> <li>- Hiihtopäivä Auranmajalle</li> <li>- Talviriehpäivä (luistelu, lumikenkäily, pulkkailu, makkaranpaisto)</li> <li>- Laskiaisrieha</li> <li>- 9lk Itsenäisyyspäivän tanssiaisit</li> <li>- Hyvinvointipäivä</li> <li>- Hyvinvointiviikko</li> <li>- Urheiluviikko</li> <li>- Pyöräilyviikko</li> <li>- Terveysviikko</li> <li>- Istumisen vastainen viikko</li> <li>- Toimintaviikko</li> <li>- Unicef-kävely</li> </ul>
Turnaukset ja kilpailut	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Luokkien väliset turnaukset ja kilpailut (koripallo, jalkapallo, polttopallo, pesäpallo, kaupunkisota, kilometrikisa koulumatkoista, lipunryöstökisa)</li> <li>- Futisturnaus</li> <li>- Koristurnaus</li> <li>- Sääturnaus</li> <li>- Pingisturnaus</li> <li>- Biljarditurnaus</li> <li>- Pöytäturnaus</li> <li>- Kaukalopalloturnaus</li> <li>- Futsalturnaus</li> <li>- Pesäpalloturnaus</li> <li>- Yleisurheilukisat</li> <li>- Johan pomppas -kilpailu</li> <li>- Kummioppilaspärien välinen kisailu</li> <li>- Lihaskuntokisat</li> <li>- Taisto-kisa</li> <li>- Uintikisat</li> <li>- Hiihtokisat</li> <li>- Kuukauden kävelykisa</li> <li>- Amazing Race tyyppinen kisa</li> <li>- Sports Trackerin avulla liikuntatuntimäärä kilpailu</li> <li>- Opettajat vastaan oppilaat kilpailut ja turnaukset (sähly, pesäpallo, jalkapallo)</li> <li>- Lankutushaaste</li> <li>- Kyykkyhaaste</li> </ul>



Retket	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pyöräretki</li> <li>- Metsäretki</li> <li>- Pyöräretki kaupunkiin</li> <li>- Pyöräretki Heselle</li> <li>- Uimaretki</li> <li>- Retki lintutornille</li> <li>- Pyöräily Ouluhallille</li> <li>- Reissu PowerParkiin</li> <li>- Vierailu nuorisotalolla</li> </ul>
Välineet	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Välituntivälinelainaamo</li> <li>- Kaikki pallot käyttöön</li> <li>- Uusi biljardipöytä tai -maila</li> <li>- Käytettäisiin liikuttavia sovelluksia</li> <li>- Sports Tracker</li> <li>- Kahoot koko koululle</li> <li>- Päivänavaus: liikuntavinkit joululomalle</li> <li>- Liikkuva joulukalenteri</li> </ul>
Erilaiset liikuntalajit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tanssihetki salissa</li> <li>- Yläkoululaisten kuntosalivuorot</li> <li>- Ninja Warrior/Taistorata</li> <li>- Arvaa kuka</li> <li>- Peppu-pallo</li> <li>- Lumikenkäily</li> <li>- Formulahiihto</li> <li>- Airsoft</li> <li>- Maataidetta asfalttiin</li> <li>- Eri viestejä</li> <li>- Amazing Race -rata</li> <li>- Maalipallo</li> <li>- Katukoris</li> <li>- Ilmapallotikka</li> <li>- Pallottelu</li> <li>- Kuplafutis</li> <li>- Kokeillaan uusia lajeja</li> </ul>
Oppituntien aikainen liikunta	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oppitunnit ulkona</li> <li>- Toiminnallinen MOK-viikko</li> <li>- Taukojumppa keskusradiosta</li> <li>- Yhteisiä salihetkiä</li> <li>- Oppitunnit seisaalteen</li> </ul>
Yhteistyöt	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Liikuntalajimessut</li> <li>- Pienille koulusuunnistusta (rasteilla tehtäviä)</li> <li>- Päiväkodin kanssa yhteistyötä</li> </ul>
Kerhot	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Futiskerho</li> </ul>
Välituntitoiminta	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Välituntitoiminta (salissa välituntisin)</li> <li>- Ulkovälkät</li> <li>- Välkillä mennään leikittään kaikkia</li> <li>- Välkillä järjestettyjä säbä-, futsal- ja koripallopelejä</li> <li>- Tanssivälkkä</li> <li>- Pitkillä välkillä saliin toimintaa</li> </ul>